

運動支援室利用表 6月

6月	月	火	水	木	金	土	日
	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
AM		10:00-12:00 セルフ 運動開放 (関市)	10:00-12:00 レモン スクール (岐阜医療)	10:00-11:00 ステップ エクササイズ (社協)	10:00-11:15 公開講座 (岐阜医療)	10:00-12:00 セルフ 運動開放 (関市)	10:00-11:00 ゆったりヨガ (中部学院)
PM		13:30-14:30 シニア体操 (社協)	13:00-14:00 チェアピクス& ロコモ体操 (中部学院)	13:30-15:00 ロコトレ講座 (社協)	13:30-15:00 ロコトレ講座 (社協)	13:00-16:00 セルフ 運動開放 (関市)	
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
AM		10:30-11:30 バランス ボール (中部学院)	10:00-12:00 レモン スクール (岐阜医療)	10:00-11:00 ステップ エクササイズ (社協)	10:00-11:00 脳活教室 (関市)	10:00-12:00 セルフ 運動開放 (関市)	
PM		13:30-14:30 シニア体操 (社協)	13:00-14:00 チェアピクス& ロコモ体操 (中部学院)	13:30-15:00 ロコトレ講座 (社協)	13:30-15:00 ロコトレ講座 (社協)	13:00-16:00 セルフ 運動開放 (関市)	
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
AM		10:00-12:00 セルフ 運動開放 (関市)	10:00-12:00 レモン スクール (岐阜医療)	10:00-11:00 ステップ エクササイズ (社協)	10:00-12:00 セルフ 運動開放 (関市)	10:00-12:00 セルフ 運動開放 (関市)	10:00-11:00 ゆったりヨガ (中部学院)
PM		13:30-14:30 介護予防教室 (社協)	13:00-16:00 セルフ 運動開放 (関市)	13:30-15:00 ロコトレ講座 (社協)	13:30-15:00 ロコトレ講座 (社協)	13:00-16:00 セルフ 運動開放 (関市)	
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
AM		10:30-11:30 バランス ボール (中部学院)	10:00-12:00 レモン スクール (岐阜医療)	10:00-12:00 セルフ 運動開放 (関市)	9:30-11:30 フォークダンス 教室 (関市)	10:00-12:00 セルフ 運動開放 (関市)	
PM		13:30-14:30 シニア体操 (社協)	13:00-14:00 チェアピクス& ロコモ体操 (中部学院)	13:30-15:00 ロコトレ講座 (社協)	13:30-15:00 ロコトレ講座 (社協)	13:00-16:00 セルフ 運動開放 (関市)	
	29日	30日					
AM		10:00-12:00 セルフ 運動開放 (関市)					
PM		13:00-16:00 セルフ 運動開放 (関市)					