

運動支援室利用表 7月

7月	日	月	火	水	木	金	土
			1日	2日	3日	4日	5日
AM			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)	10:00-12:00 セルフ 運動開放 (関市)	10:00-12:00 公開講座 (岐阜医療大)	
PM			13:30-14:30 健康体操教室 (社協)	13:00-14:00 チェアビクス& 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)	
	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
AM			10:30-11:30 バランス ボール (中部学院)	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)	10:00-12:00 セルフ 運動開放 (関市)	
PM			13:30-14:30 健康体操教室 (社協)	13:00-14:00 チェアビクス& 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日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
AM			9:00-12:00 脳活教室 (関市)	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)	10:00-12:00 セルフ 運動開放 (関市)	
PM			13:30-14:30 健康体操教室 (社協)	13:00-14:00 チェアビクス& 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)	
	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
AM			10:30-11:30 バランス ボール (中部学院)	10:00-12:00 セルフ 運動開放 (関市)	10:00-11:00 介護予防教室 (社協)	10:00-12:00 セルフ 運動開放 (関市)	
PM			13:30-14:30 健康体操教室 (社協)	13:00-14:00 チェアビクス& 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)	
	27日	28日	29日	30日	31日		
AM			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)	10:00-12:00 セルフ 運動開放 (関市)		
PM			13:30-14:30 健康体操教室 (社協)				