

ビデオ体操予定表



＊午前：１０時～１２時
＊午後：１時～３時

健康増進室

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
午前							1 いきいき体操２
午後							NHKテレビ体操
午前	2	3 いきいき体操１	4 いきいき体操２	5 いきいき体操３	6 ごぼう先生１	7 ごぼう先生２	8 たいそうの時間
午後	休館日	チェアビクス	NHKテレビ体操	いきいき体操１	いきいき体操２	いきいき体操３	ごぼう先生１
午前	9	10 ごぼう先生２	11 たいそうの時間	12 チェアビクス	13 NHKテレビ体操	14 いきいき体操１	15 いきいき体操２
午後	休館日	いきいき体操３	ごぼう先生１	ごぼう先生２	たいそうの時間	チェアビクス	NHKテレビ体操
午前	16	17 いきいき体操１	18 いきいき体操２	19 いきいき体操３	20 ごぼう先生１	21 ごぼう先生２	22 たいそうの時間
午後	休館日	チェアビクス	NHKテレビ体操	いきいき体操１	いきいき体操２	いきいき体操３	ごぼう先生１
午前	23 ごぼう先生２	24 たいそうの時間	25 チェアビクス	26 NHKテレビ体操	27 いきいき体操１	28 いきいき体操２	29 いきいき体操３
午後	ごぼう先生１	ごぼう先生２	たいそうの時間	チェアビクス	NHKテレビ体操	いきいき体操１	いきいき体操２



ビデオ体操予定表



＊午前：１０時～１２時
＊午後：１時～３時

健康増進室

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
午前	11/30	1 いきいき体操３	2 ごぼう先生１	3 ごぼう先生２	4 たいそうの時間	5 チェアビクス	6 NHKテレビ体操
午後	休館日	いきいき体操１	いきいき体操２	いきいき体操３	ごぼう先生１	ごぼう先生２	たいそうの時間
午前	7	8 チェアビクス	9 NHKテレビ体操	10 いきいき体操１	11 いきいき体操２	12 いきいき体操３	13 ごぼう先生１
午後	休館日	ごぼう先生２	たいそうの時間	チェアビクス	NHKテレビ体操	いきいき体操１	いきいき体操２
午前	14	15 いきいき体操３	16 ごぼう先生１	17 ごぼう先生２	18 たいそうの時間	19 チェアビクス	20 NHKテレビ体操
午後	休館日	いきいき体操１	いきいき体操２	いきいき体操３	ごぼう先生１	ごぼう先生２	たいそうの時間
午前	21	22 チェアビクス	23 NHKテレビ体操	24 いきいき体操１	25 いきいき体操２	26 いきいき体操３	27 ごぼう先生１
午後	休館日	ごぼう先生２	たいそうの時間	チェアビクス	NHKテレビ体操	いきいき体操１	いきいき体操２
午前	28	29	30	31			
午後	休館日	休館日	休館日	休館日			