



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