



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	3 チェアピクス	4 NHKテレビ体操	5 いきいき体操1	6 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	7 休館日	8 いきいき体操1	9 いきいき体操2	10 いきいき体操3	11 ごぼう先生1	12 ごぼう先生2	13 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	14 休館日	15 ごぼう先生2	16 たいそうの時間	17 チェアピクス	18 NHKテレビ体操	19 いきいき体操1	20 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	21 いきいき体操1	22 いきいき体操2	23 いきいき体操3	24 ごぼう先生1	25 ごぼう先生2	26 たいそうの時間	27 チェアピクス
午後	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	ごぼう先生2	たいそうの時間
午前	28 休館日	29 チェアピクス	30 NHKテレビ体操	 食欲の秋！スポーツの秋！ あなたはどちら？			
午後		ごぼう先生2	たいそうの時間				



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