

令和4年9月

月間行事予定表

日	曜日			
		プール	健康増進室(1階)	機能訓練室(2階)
1	木		10:00 体操教室 14:00 いきいき元気教室	9:50 体操教室
2	金			10:00 筋力アップ教室
3	土			10:00 筋力アップ教室
4	日			
5	月	定期清掃		
6	火	定期清掃		
7	水			
8	木	定期清掃		
9	金		13:30 体操教室	10:00 筋力アップ教室
10	土	<p>※ウォーキングプールも マスク着用をお願いします (遊泳時は除く)</p> <p>【利用時間】 月・火・木・金 10:00～20:00 (受付は19:00まで)</p> <p>土・日 10:00～17:00 (受付は16:00まで)</p> <p>混雑が予想される場合 入場、運動時間制限あり</p> <p>13:00から 遊泳コース(1コース)設定</p> <p>低温サウナは使用中止</p>		10:00 筋力アップ教室
11	日			
12	月		10:00 体操教室	9:50 体操教室 13:00 筋力アップ教室
13	火		10:30 健康体操	10:00 筋力アップ教室 13:00 筋力アップ教室
14	水			
15	木		10:00 体操教室 14:00 いきいき元気教室	9:50 体操教室
16	金			10:00 筋力アップ教室
17	土			10:00 筋力アップ教室
18	日			
19	月			
20	火		10:30 健康体操	10:00 筋力アップ教室 13:00 筋力アップ教室
21	水			
22	木		10:00 体操教室 14:00 いきいき元気教室	9:50 体操教室
23	金			
24	土			10:00 筋力アップ教室
25	日			
26	月			10:00 体操教室 13:00 筋力アップ教室
27	火		10:30 健康体操	10:00 筋力アップ教室 13:00 筋力アップ
28	水			
29	木		10:00 体操教室 14:00 いきいき元気教室	9:50 体操教室
30	金		10:00 筋力アップ教室 13:30 体操教室	

※ 教室は自由参加です。

※ 筋力アップ教室に初めて参加する方は、お電話で予約してください。

庄川健康プラザ ☎0763-82-5320