

令和7年9月

月 間 行 事 予 定 表

日	曜日	ウォーキング・プール	健康増進室(1階)	機能訓練室(2階)
1	月		10:15 体かろやか教室 11:00 百歳体操	10:15 体かろやか教室 13:00 筋力アップ教室
2	火	10:30 ちょこっとプール教室		10:00 筋力アップ教室 13:00 筋力アップ教室
3	水			
4	木		10:15 体しっかり教室 11:00 となみ元気体操 15:15 ちょこっとプール教室	10:15 体しっかり教室 10:00 筋力アップ教室
5	金	13:15 ちょこっとプール教室	13:30 ねこ背予防教室	10:00 筋力アップ教室
6	土			10:00 筋力アップ教室
7	日			
8	月		10:15 体かろやか教室 11:00 百歳体操	10:15 体かろやか教室 13:00 筋力アップ教室
9	火	10:30 ちょこっとプール教室		10:00 筋力アップ教室 13:00 筋力アップ教室
10	水			
11	木		10:15 体しっかり教室 11:00 となみ元気体操 15:15 ちょこっとプール教室	10:15 体しっかり教室 10:00 筋力アップ教室
12	金	13:15 ちょこっとプール教室	13:30 ねこ背予防教室	10:00 筋力アップ教室
13	土			10:00 筋力アップ教室
14	日			
15	月			
16	火	10:30 ちょこっとプール教室		10:00 筋力アップ教室 13:00 筋力アップ教室
17	水			
18	木		10:15 体しっかり教室 11:00 となみ元気体操 15:15 ちょこっとプール教室	10:15 体しっかり教室 10:00 筋力アップ教室
19	金	13:15 ちょこっとプール教室	10:30 脳トレ教室 13:30 ねこ背予防教室	10:00 筋力アップ教室
20	土			10:00 筋力アップ教室
21	日			
22	月		10:15 体かろやか教室 11:00 百歳体操	10:15 体かろやか教室 13:00 筋力アップ教室
23	火			
24	水			
25	木		10:15 体しっかり教室 11:00 となみ元気体操 15:15 ちょこっとプール教室	10:15 体しっかり教室 10:00 筋力アップ教室
26	金	13:15 ちょこっとプール教室	13:30 ねこ背予防教室	10:00 筋力アップ教室
27	土			10:00 筋力アップ教室
28	日			
29	月		10:15 体かろやか教室 11:00 百歳体操	10:15 体かろやか教室 13:00 筋力アップ教室
30	火	10:30 ちょこっとプール教室		10:00 筋力アップ教室 13:00 筋力アップ教室