

令和5年2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	水			
2	木		10:00 体操教室 14:00 いきいき元気教室	9:50 体操教室
3	金		13:30 体操教室	10:00 筋力アップ教室
4	土	ウォーキング・プール  【利用時間】 月・火・木・金 10:00～19:30 (受付 18:30まで) 土・日 10:00～17:00 (受付 16:00まで) 【ちょこっと教室】 月曜日 11:30～11:45 火曜日 10:30～10:45 金曜日 13:00～13:15 【遊泳コース】 13:00から第1コースを 遊泳コースに設定 【低温サウナ室】 12:00～16:00 【混雑が予想される場合】 入場・運動時間の制限あり ※マスク着用をお願いします (遊泳時は除く)		10:00 筋力アップ教室
5	日			
6	月		10:00 体操教室	9:50 体操教室
7	火		10:30 健康体操	13:00 筋力アップ教室
8	水			10:00 筋力アップ教室
9	木		10:00 体操教室 14:00 いきいき元気教室	9:50 体操教室
10	金		13:30 体操教室	10:00 筋力アップ教室
11	土			
12	日			
13	月		10:00 体操教室	9:50 体操教室
14	火		10:30 健康体操	13:00 筋力アップ教室
15	水			10:00 筋力アップ教室
16	木		10:00 体操教室 14:00 いきいき元気教室	9:50 体操教室
17	金		13:30 体操教室	10:00 筋力アップ教室
18	土			10:00 筋力アップ教室
19	日			13:00 筋力アップ教室
20	月		10:00 体操教室	9:50 体操教室
21	火		10:30 健康体操	13:00 筋力アップ教室
22	水			
23	木			
24	金		13:30 体操教室	10:00 筋力アップ教室
25	土			10:00 筋力アップ教室
26	日			13:00 筋力アップ教室
27	月		10:00 体操教室	9:50 体操教室
28	火		10:30 健康体操	13:00 筋力アップ教室