

令和5年3月

月間行事予定表

日	曜日	ウォーキング・プール			
		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	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1;"> <p><b>ウォーキング・プール</b></p> <p>【利用時間】 月・火・木・金 10:00～19:30 (受付 18:30まで)</p> <p>土・日 10:00～17:00 (受付 16:00まで)</p> <p>【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</p> <p>【遊泳コース】 13:00から第1コースを 遊泳コースに設定</p> <p>【低温サウナ室】 12:00～16:00</p> <p>【混雑が予想される場合】 入場・運動時間の制限あり</p> <p>※マスク着用をお願いします (遊泳時は除く)</p> </div>  </div>		10:00 筋力アップ教室 13:00 筋力アップ教室	
5	日				
6	月				
7	火				
8	水				
9	木				
10	金			13:30 体操教室	10:00 筋力アップ教室
11	土				10:00 筋力アップ教室
12	日				
13	月			10:00 体操教室	9:50 体操教室 13:00 筋力アップ教室
14	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	
15	水				
16	木		10:00 体操教室	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			10:00 筋力アップ教室	
20	月		10:00 体操教室	9:50 体操教室 13:00 筋力アップ教室	
21	火				
22	水				
23	木		10:00 体操教室	9:50 体操教室	
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				
27	月				
28	火				
29	水				
30	木				
31	金				