

令和5年5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	11:30 プールちょこっと教室	10:00 体操教室	9:50 体操教室 13:00 筋力アップ教室
2	火	10:30 プールちょこっと教室		10:00 筋力アップ教室 13:00 筋力アップ教室
3	水			
4	木			
5	金			
6	土			10:00 筋力アップ教室
7	日			
8	月	11:30 プールちょこっと教室	10:00 体操教室	9:50 体操教室 13:00 筋力アップ教室
9	火	10:30 プールちょこっと教室		10:00 筋力アップ教室 13:00 筋力アップ教室
10	水			
11	木		10:00 体操教室 14:00 いきいき元気教室	9:50 体操教室
12	金	13:00 プールちょこっと教室	13:30 体操教室	10:00 筋力アップ教室
13	土			10:00 筋力アップ教室
14	日			
15	月	11:30 プールちょこっと教室	10:00 体操教室	9:50 体操教室 13:00 筋力アップ教室
16	火	10:30 プールちょこっと教室		10:00 筋力アップ教室 13:00 筋力アップ教室
17	水			
18	木		10:00 体操教室 14:00 いきいき元気教室	9:50 体操教室
19	金	13:00 プールちょこっと教室	10:30 脳トレ教室 13:30 体操教室	10:00 筋力アップ教室
20	土			10:00 筋力アップ教室
21	日			
22	月	11:30 プールちょこっと教室	10:00 体操教室	9:50 体操教室 13:00 筋力アップ教室
23	火	10:30 プールちょこっと教室		10:00 筋力アップ教室 13:00 筋力アップ教室
24	水			
25	木		10:00 体操教室 14:00 いきいき元気教室	9:50 体操教室
26	金	13:00 プールちょこっと教室	13:30 体操教室	10:00 筋力アップ教室
27	土			10:00 筋力アップ教室
28	日			
29	月	11:30 プールちょこっと教室	10:00 体操教室	9:50 体操教室 13:00 筋力アップ教室
30	火	10:30 プールちょこっと教室		10:00 筋力アップ教室 13:00 筋力アップ教室
31	水			

【低温サウナ室】 11:00～16:00