

令和5年6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	木			
2	金			
3	土			
4	日			
5	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
6	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
7	水			
8	木		10:00 体操教室 14:00 いきいき元気教室	9:50 体操教室
9	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
10	土			10:00 筋力アップ教室
11	日			
12	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
13	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
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	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
17	土			10:00 筋力アップ教室
18	日			
19	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
20	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
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	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
24	土			10:00 筋力アップ教室
25	日			
26	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
27	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
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	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

【低温サウナ室】 11:00～16:00