

# 8月公開指導 予定表

月	火	水	木	金	土	日
3 休館日	4 身体いきいき体操 ① 9:15～ ②10:45～	5	6 手ぬぐい体操・ストレッチ ①12:15～ ②13:45～	7 エアロビクス 13:30～ アンチエイジングヨガ 13:30～ ヨガ 15:00～	8 リズム体操 9:15～ ヨガ 10:45～	9
10	11 身体いきいき体操 ① 9:15～ ②10:45～ エアロビクス 19:00～	12	13 健康太極拳 9:15～ エアロビクス 10:30～ 手ぬぐい体操・ストレッチ ①12:15～ ②13:45～	14 エアロビクス 13:30～ アンチエイジングヨガ 13:30～ ヨガ 15:00～	15 リズム体操 9:15～ ヨガ 10:45～	16
17 休館日	18 身体いきいき体操 ① 9:15～ ②10:45～ エアロビクス 19:00～	19	20 健康太極拳 9:15～ エアロビクス 10:30～ 手ぬぐい体操・ストレッチ ①12:15～ ②13:45～	21 エアロビクス 13:30～ アンチエイジングヨガ 13:30～ ヨガ 15:00～	22 リズム体操 9:15～ ヨガ 10:45～	23
24 シェイプボディ 10:00～ のびのび健康づくり体操 13:30～ ヨガ 19:30～	25 身体いきいき体操 ① 9:15～ ②10:45～ エアロビクス 19:00～	26	27 健康太極拳 9:15～ エアロビクス 10:30～ 手ぬぐい体操・ストレッチ ①12:15～ ②13:45～	28 エアロビクス 13:30～ アンチエイジングヨガ 13:30～ ヨガ 15:00～	29 リズム体操 9:15～ ヨガ 10:45～	30
31 シェイプボディ 10:00～ のびのび健康づくり体操 13:30～ ヨガ 19:30～	・小中学生柔道は8月は実施しません ・バドミントン公開指導、卓球公開指導について日程調整中です					

事前に「公開指導参加者 確認事項」（館内POP、チラシ、HPに掲載）をよくご確認のうえ  
 【公開指導参加 チェックリスト】に必要事項を記入しチケットとあわせてご提出ください。