

9月公開指導 予定表

月	火	水	木	金	土	日
	1 身体いきいき体操 ① 9:15～ ②10:45～ エアロビクス 19:00～	2	3 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～	4	5 リズム体操 9:15～ ヨガ 10:45～	6
7 休館日	8 身体いきいき体操 ① 9:15～ ②10:45～ エアロビクス 19:00～	9	10 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～	11 エアロビクス 13:30～ アンチエイジングヨガ 13:30～ ヨガ 15:00～	12 リズム体操 9:15～ ヨガ 10:45～	13
14 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～	15 身体いきいき体操 ① 9:15～ ②10:45～ エアロビクス 19:00～	16	17 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～	18 エアロビクス 13:30～ アンチエイジングヨガ 13:30～ ヨガ 15:00～	19 リズム体操 9:15～ ヨガ 10:45～	20
21	22	23 休館日	24 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～	25 エアロビクス 13:30～ アンチエイジングヨガ 13:30～ ヨガ 15:00～	26 リズム体操 9:15～ ヨガ 10:45～	27
28 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～	29 身体いきいき体操 ① 9:15～ ②10:45～ エアロビクス 19:00～	30	・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 <div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>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。</p> </div>			