



1月 健康づくり交流プログラム

平成22年1月2日発行

月	火				水				木				金				土				日			
	休館日	ジム	スタジオ	プール 25m 運動	相談室	スタジオ	プール 25m 運動	ジム	スタジオ	プール 25m 運動	相談室	スタジオ	プール 25m 運動	ジム	スタジオ	プール 25m 運動	ジム	スタジオ	プール 25m 運動	ジム	スタジオ	プール 25m 運動		
10:00			リハビリ																					
10:30		リハビリ	リハビリ ↑竹下																					
11:00																								
11:30																								
12:00																								
12:30	※ 1月2日～3日の健康づくり交流プログラムは全て休講です。ご了承くださいませ。																							
13:00																								
13:30		サーキット	うりた わっきゃ 教室			スロー 筋トレ					お腹 引き締め													
14:00																								
14:30			↑竹下	水中 ウォーク																				
15:00																								
15:30																								
16:00																								
16:30																								
17:00																								
17:30																								
18:00																								
18:30																								
19:00																								
19:30																								
20:00																								
20:30																								
21:00																								

※ 1月2日～3日の健康づくり交流プログラムは全て休講です。ご了承くださいませ。

1月は
休講です。

時間変更と
なっています

交流プログラム(無料)
 有料スイミング教室
 保健センター事業(詳しくは保健センターにお問い合わせください。電話:86-2124)