

令和6年4月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
	1 健康マージャン 13:00～16:00 (予約・定員制)	2 季節の行事 おみしり会 10:40～11:10 当日受付	3 楽しく歌おう 10:40～11:40 予約 3月より受付中	4	5 トレーニングマシン講習会 10:30～11:00 当日受付	6 3B体操 10:40～11:40 当日受付
7 休館日	8 太極拳教室 10:40～11:40 当日受付	9 健康マージャン 13:00～16:00 (予約・定員制)	10 チャレンジ教室 バランスボール 10:40～11:25 予約 3/25～	11	12 個別相談会(栄養) 10:00～、11:00～ 予約 3/25～	13 チャレンジ教室 体引き締めEx 10:40～11:25 予約 3/25～
14 休館日	15 健康マージャン 13:00～16:00 (予約・定員制)	16 誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 4/1～	17 チャレンジ教室 自重トレーニング 14:40～15:10 当日受付	18 MEC 緑化活動 10:40～11:10 当日受付	19	20 施設見学会 10:00～、10:30～ 当日受付
21 休館日	22 太極拳教室 10:40～11:40 当日受付	23 ミニ講話 体組成 10:30～10:45 当日受付	24	25 誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 4/1～	26 お誕生日会(4・5月) 10:40～11:10 予約 4/1～	27 クラフト手芸教室 果物かご① 14:00～16:00 予約 4/1～
28 休館日	29 休館日 (昭和の日)	30	もやい体操実施日 10:40～11:10 受講料改定のお知らせ 太極拳教室 月曜日 10:40～11:40 ヨガ教室 火曜日 14:10～15:10 3B体操 土曜日 10:40～11:40 上記3教室の受講料を改定することになりましたのでお知らせいたします。今後も質の高い指導、サービスの向上に努めて参りますのでこれからもご愛顧賜りますようお願い申し上げます。			

◇教室・イベントの参加には施設利用料(200円)が必要です。
 ◇別途、材料費等がかかるイベントもあります。詳細はお尋ねください。
 ◇予約制の教室は予約開始日をご確認の上、受付にてご予約ください。

トレーニング室(マシン)の利用について
 時間制限:2時間
 利用可能時間 9:10～12:30、13:30～20:00

運動時にお持ちいただく物
 室内用シューズ・タオル・飲み物