

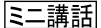





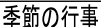





令和8年4月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
	【ズンバ】 毎週木曜日 18:30 ~ 19:15 ラテン音楽を中心にして世界中の音楽で行われるダンスプログラムです。(予約不要 受講料200円)		1 楽しく歌おう 10:40~11:40 予約 3月より受付中	2  チャレンジ教室 <small>トレーニングマシン講習会</small> 10:40~11:40 10:30~11:00 当日受付 当日受付	3 いきいきレク 卓球 18:30~19:15 当日受付	
5 休館日	6  健康マーじゃん 13:00~16:00 (予約・定員制)	7 誕生月の方体力測定会 10:40~11:40 予約 3/25~	8  ミニ講話 体組成 10:30~10:45 当日受付	9 個別相談会(栄養) 10:00~、11:00~ 予約 3/25~	10  11	
12 休館日	13 太極拳教室 健康マーじゃん 10:40~11:40 13:00~16:00 当日受付 (予約・定員制)	14  みんなで壁面制作 10:40~11:10 当日受付	15  誕生月の方体力測定会 10:40~11:40 予約 3/25~	16 17  18 施設見学会 10:00~10:30 当日受付		
19 休館日	20  健康マーじゃん 13:00~16:00 (予約・定員制)	21 チャレンジ教室 <small>トレーニングマシン講習会</small> 10:40~、13:00~ 10:30~11:00 当日受付 当日受付	22  季節の行事 おみしり会 10:40~11:40 予約 3/25~	23  24 お誕生日会(4・5月) 10:40~11:10 予約 3/25~	25	
26 休館日	27 太極拳教室 健康マーじゃん 10:40~11:40 13:00~16:00 当日受付 (予約・定員制)	28  29 休館日 (昭和の日)	30			

◇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。

【チャレンジ教室】
 3日(金) 筋力トレーニング(60分)
 21日(火) 午前:筋力トレーニング(60分)
 午後:有酸素運動(60分)

 **もやい体操実施日**
 10:40~11:10

運動時にお持ちいただく物
 室内用シューズ・タオル・飲み



