夢もやい館 体操教室 開催予定

R8年11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	午 後：武蔵 コミュニティセンター 14：00～15：00		午 前：龍田公民館 10：00～11：00 午 後：楠コミュニティ センター 14：00～15：00	午 後：武蔵 コミュニティセンター ピラティス　14：00～15：00	午 後：龍田公民館 14：00～15：00	午 前：龍田公民館 10：00～11：00 午 後：龍田公民館 14：00～15：00
8	9	10	11	12	13	14
	午 前：武蔵ヶ丘病院 カロリーカフェ 10：00～11：00	午 後：龍田公民館 **ヨガ教室（予約なし）** **14：00～15：00**	午 前：楡木コミュニティ センター 10：00～11：00 午 後：武蔵 コミュニティセンター 14：00～15：00	午 後：武蔵 コミュニティセンター ピラティス　14：00～15：00	午 前：武蔵 コミュニティセンター 10：00～11：00 午 後：武蔵 コミュニティセンター 14：00～15：00	午 前：武蔵ヶ丘病院 カロリーカフェ 10：00～11：00 午 後：武蔵ヶ丘病院 カロリーカフェ 14：00～15：00
15	16	17	18	19	20	21
	午 前：武蔵ヶ丘病院 カロリーカフェ 10：00～11：00 午 後：武蔵 コミュニティセンター 14：00～15：00	午 前：楠コミュニティセンター 10：00～11：00 午 後：ハンキードーリー ダンススタジオ ヨガ教室（要予約・定員20名） 14：00～14：45 午 後：武蔵ヶ丘病院 カロリーカフェ15：30～16：30	午 前：楠コミュニティ センター 10：00～11：00 午 後：楠コミュニティ センター 14：00～15：00	午 前：武蔵ヶ丘病院 カロリーカフェ 10：00～11：00 午 後：武蔵ヶ丘病院 カロリーカフェ 14：00～15：00	午 前：武蔵 コミュニティセンター 10：00～11：00 午 後：武蔵 コミュニティセンター 14：00～15：00	午 前：楡木コミュニティ センター 10：00～11：00 午 後：武蔵ヶ丘病院 カロリーカフェ 14：00～15：00
22	23	24	25	26	27	28
		午 前：武蔵ヶ丘病院 カロリーカフェ10：00～11：00 午 後：ハンキードーリー ダンススタジオ ヨガ教室（要予約・定員20名） 14：00～14：45 午 後：武蔵ヶ丘病院 カロリーカフェ15：30～16：30	午 前：楡木コミュニティ センター 10：00～11：00 午 後：楠コミュニティ センター 14：00～15：00	午 前：楠コミュニティ センター 10：00～11：00 午 後：武蔵ヶ丘病院 カロリーカフェ 14：00～15：00	午 後：武蔵 コミュニティセンター 14：00～15：00	午 前：龍田公民館 10：00～11：00
29	30					
	午 前：武蔵 コミュニティセンター 10：00～11：00 午 後：武蔵 コミュニティセンター 14：00～15：00					

【教室参加時の注意事項】

・武蔵ヶ丘病院（カロリーカフェ）と各コミュニティセンターは**車での来場ができません。**
ご理解とご協力をお願いいたします。

・教室開始30分前からの受付になります。

・参加費　健康体操 200円　武蔵ヶ丘病院（カロリーカフェ）無料　ヨガ 400円　ピラティス 500円