

日曜日 月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日

				1	2 13:30~15:30 足腰達者で健康習慣！ (こばやし☆ひろこ)	3
4	5 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (こばやし☆ひろこ) 18:00~19:00 19:30~20:30 50歳からのバ ランスボール (こばやし☆ひろこ) 参加費1,200円 ボールレンタル300円	6 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (こばやし☆ひろこ)	7 9:30~11:30 コンディショ ニング健康 体操 (衣川 知久)	8 13:30~15:30 昭和歌謡de リズム体操 12月の歌「きよしのズン ドコ節」♪ (こばやし☆ひろこ)	9 9:30~11:30 足腰達者で健康習慣！ (こばやし☆ひろこ)	10
11	12 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (こばやし☆ひろこ)	13 9:30~11:30 13:30~15:30 コンディショ ニング健康 体操 (衣川 知久)	14 9:30~11:30 ヘルチャレ！ からだ スッキリ体操 (猪俣 裕子)	15 9:30~11:30 13:30~15:30 昭和歌謡de リズム体操 12月の歌「きよしのズン ドコ節」♪ (こばやし☆ひろこ)	16 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で健康習慣！ (こばやし☆ひろこ)	17
18	19 9:30~11:30 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (こばやし☆ひろこ) 18:00~19:00 19:30~20:30 50歳からのバ ランスボール (こばやし☆ひろこ) 参加費1,200円 ボールレンタル300円	20 9:30~11:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (こばやし☆ひろこ)	21 9:30~11:30 コンディショ ニング健康 体操 (衣川 知久)	22 9:30~11:30 昭和歌謡de リズム体操 12月の歌「きよしのズン ドコ節」♪ (こばやし☆ひろこ)	23 9:30~11:30 13:30~15:30 足腰達者で健康習慣！ (こばやし☆ひろこ)	24 13:30~14:30 15:00~16:00 50歳からのバ ランス ボール (こばやし☆ひろこ) 参加費1,200円 ボールレンタル300円
25	26 13:30~15:30 笑顔と！ 予防と！ イス体操 (こばやし☆ひろこ)	27 9:30~11:30 13:30~15:30 コンディショ ニング健康 体操 (衣川 知久)	28 9:30~11:30 ヘルチャレ！ からだ スッキリ体操 (猪俣 裕子)	29 休	30 休	31 休



65才以上の方、どなたでも参加いただけます！
参加費一般500円、送迎もします、カフェも併設
しているのでランチもご用意できます
お待ちしております♪