










令和5年9月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
毎週月曜日 夜カルチャー(10回コース) 毎週木曜日 ピラティス教室(10回コース) 毎週金曜日 健康マージャン初心者向け教室(4月～9月期) 随時 個別運動指導・パーソナルトレーニング 随時 個別相談・簡易相談	もやって健康体操 9月11日～12月11日 月・金曜日 9:30～10:00 夢もやい館を初めて利用する方、運動が苦手な方、体力に自信がない方にお勧めの体操教室です。 詳細はお尋ねください。(定員制・予約9月5日～)			 もやい体操実施日 10:40～11:10	1 3B体操 10:40～11:40 当日受付	2
3 休館日	4 健康マージャン 13:00～16:00 (予約・定員制)	 5 チャレンジ教室 美姿勢・骨盤ex 10:40～11:25 予約 8/25～	6 楽しく歌おう 10:40～11:40 予約 8月より受付中	7 	8 MEC 交流会 10:40～11:10 当日受付	9 いきいきレク 卓球 18:30～19:15 当日受付
10 休館日	11 太極拳教室 10:40～11:40 当日受付	12 健康マージャン 13:00～16:00 (予約・定員制)	13 チャレンジ教室 ダンベル体操 14:40～15:10 当日受付	 14 個別相談会(栄養) 10:00～、11:00～ 予約 8/25～	 15 チャレンジ教室 バランスボール 10:40～11:25 予約 8/25～	16 季節の行事 敬老の日会 10:40～11:10 当日受付
17 休館日	18 休館日 (敬老の日)	19 避難訓練 10:40～11:20 当日受付	 20 誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 9/1～	21 誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 9/1～	 22 休館日 (秋分の日)	23 休館日 (秋分の日)
24 休館日	25 太極拳教室 10:40～11:40 当日受付	26  健康マージャン 13:00～16:00 (予約・定員制)	27 誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 9/1～	28 誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 9/1～	 29 休館日	30 休館日

- ◇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 9:30～12:30、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



