

令和7年1月 講座・イベントのご案内

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4 
【個別栄養相談会】 16日(木) 10:00～、10:10～、10:20～ 11:00～、11:10～、11:20～ お一人10分 先着6名		 もやい体操実施日 10:40～11:10		年末年始休館 (12月29日～1月3日)		
5	6	7	8	9 	10	11
休館日	季節の行事 お正月遊び会 10:40～11:10 当日受付	チャレンジ教室 ズンバ 10:40～11:25 予約 12/25～	楽しく歌おう 10:40～11:40 予約 12月より受付中		チャレンジ教室 正月太り解消エクササイズ 10:40～11:25 予約 12/25～	いきいきレク 卓球 18:30～19:15 当日受付
12	13	14 	15	16	17 	18
休館日	休館日 (成人の日)		誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 12/25～	個別相談会(栄養) 10:00～、11:00～ 予約 12/25～		3B体操 10:40～11:40 当日受付
19	20 	21	22 	23	24	25
休館日	健康マージャン 13:00～16:00 (満員につき募集停止中)		誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 1/4～	誕生月の方体力測定会 10:40～11:40 予約 1/4～	トレーニングマシン講習会 10:30～11:00 予約 1/4～	3B体操 10:40～11:40 当日受付
26	27	28	29 	30 	31	
休館日	太極拳教室 10:40～11:40 当日受付	MEC お手玉記録会 10:40～11:10 当日受付				

- ◇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


