

いきいきセンター プログラム時間割

1月

対象 16歳以上の方
 定員 15名
 日程 1月5日（木）～31日（火）
 場所 いきいきセンター 2階スタジオ/3階第2会議室
 参加費 550円/1回
 申込方法 事前にいきいきセンターフロントにて参加登録をしてください
 TEL 079-435-5578
 キャンセルはいきいきセンターに連絡してください。
 参加費は当日いきいきセンターフロントにお支払いください

火(17.24.31)		水(11.18.25)		木(5.12.19.26)		金(6.13.20.27)		土		日(8.15.22.29)	
午前の部											
9:45～10:45 健美操 宮崎						9:45～10:45 6.20日：肩甲骨ヨガ 13.27日：ウェーブリング 豊田				10:00～11:00 エアロ&ストレッチ 小林	
		11:00～12:00 関節メンテナンス 土井		11:00～12:00 ヨガ棒 豊田							
午後の部											
スタジオ		13:00～14:00 ヨガ 藤原				13:00～14:00 ピラティス 持田					
13:45～14:45 エアロ&コンディショニング 福島		3階第2会議室 14:00～15:00 アクティブシニア 松尾		14:30～15:30 ZUMBA 持田		14:00～15:00 シェイプ・ザ・ボクシング 森					
15:00～16:00 ZUMBA 福島											
夜の部											
						19:00～20:00 ボディメイク 豊田					