


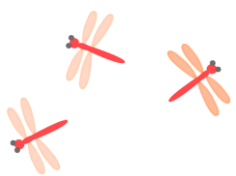






9月 運動・文化カレンダー



★のついたクラスはマットを使用
フール体操は月・火・木・金
14:30~14:50



日	月	火	水	木	金	土
1 	2 懐メロ体操 9:45~10:15 「足腰丈夫!」ゆるトレ 10:30~10:50 活脳教室 16:00~16:30 ウォーター 13:30~16:30	3 ダンベル体操 9:45~10:15 リズム運動 10:30~11:00 ウォーター 13:30~16:30	4 ★肩・腰スッキリ 9:45~10:15 マシン運動10:20~11:30 介護予防 10:30~11:00 転倒予防 15:00~15:30 生活体力測定15:45~16:45	5 免疫力アップ 9:45~10:15 肩・腰スッキリ【イス】10:30~11:00 ウォーター 13:30~16:30	6 ★肩・腰スッキリ 9:45~10:15 介護予防 10:30~11:00 ウォーター 13:30~16:30	7 マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50
8 	9 懐メロ体操 9:45~10:15 転倒予防 10:30~11:00 活脳教室 16:00~16:30 ウォーター 13:30~16:30	10 ダンベル体操 9:45~10:15 リズム運動 10:30~11:00 ウォーター 13:30~16:30	11 ★肩・腰スッキリ 9:45~10:15 マシン運動10:20~11:30 介護予防 10:30~11:00 転倒予防 15:00~15:30 生活体力測定15:45~16:45	12 免疫力アップ 9:45~10:15 「上半身健康!」筋トレ 10:30~10:50 ウォーター 13:30~16:30	13 ★肩・腰スッキリ 9:45~10:15 介護予防 10:30~11:00 ウォーター 13:30~16:30	14 マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50
15	16 懐メロ体操 9:45~10:15 転倒予防 10:30~11:00 ウォーター 13:30~16:30	17 ダンベル体操 9:45~10:15 リズム運動 10:30~11:00 ウォーター 13:30~16:30	18 ★肩・腰スッキリ 9:45~10:15 マシン運動10:20~11:30 介護予防 10:30~11:00 転倒予防 15:00~15:30 生活体力測定15:45~16:45	19 免疫力アップ 9:45~10:15 肩・腰スッキリ【イス】10:30~11:00 ウォーター 13:30~16:30	20 ★肩・腰スッキリ 9:45~10:15 介護予防 10:30~11:00 ウォーター 13:30~16:30	21 マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50
22  ビデオコンサート 13:30~	23 懐メロ体操 9:45~10:15 転倒予防 10:30~11:00 活脳教室 15:45~16:15 ウォーター 13:30~16:30	24 ダンベル体操 9:45~10:15 リズム運動 10:30~11:00 ウォーター 13:30~16:30	25 ★肩・腰スッキリ 9:45~10:15 マシン運動10:20~11:30 介護予防 10:30~11:00 転倒予防 15:00~15:30 生活体力測定15:45~16:45	26 免疫力アップ 9:45~10:15 「足腰丈夫!」ゆるトレ 10:30~10:50 ウォーター 13:30~16:30	27 ★肩・腰スッキリ 9:45~10:15 介護予防 10:30~11:00 ウォーター 13:30~16:30	28 マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50
29 	30 懐メロ体操 9:45~10:15 「上半身健康!」筋トレ 10:30~10:50 ウォーター 13:30~16:30	 【ビデオコンサート】  22日(日)13:30~ 多目的ホール オペラ『白鳥の湖』SWAN LAKE (2006年 128分) サクトペテルブルク マリンスキー劇場 ビョートル・チャイコフスキー作曲 伝統あるマリンスキーの豪華絢爛なバレエ《白鳥》の映像です。 「極上の白鳥」と絶賛されたマリンスキー・バレエ団を代表する ロバートキナの優雅さと気品に満ちた白鳥は絶品。 壮麗なロシア・バレエを堪能できる映像をお楽しみください。				

【体操の強度】
 赤 ⇒ 強い体操
 黒 ⇒ 普通の体操
 緑 ⇒ 弱い体操

