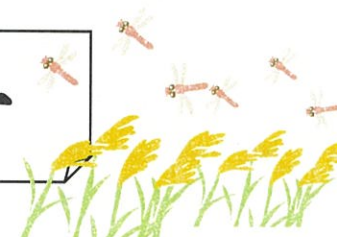




9月 運動・文化カレンダー



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

日	月	火	水	木	金	土
		1 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	2 ★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	3 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	4 ★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	5 マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50
6	7 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	8 ダンベル体操 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	9 ★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	10 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	11 ★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	12 マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50
13	14 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	15 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	16 ★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	17 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	18 ★肩・腰スッキリ 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	19 マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50
20	21 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	22 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	23 ★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	24 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	25 ★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	26 マシン運動:プレイルーム 15:00~16:50
27 ビデオコンサート 13:30~	28 懐メロ体操 9:45~10:15 「上半身健康!」筋トレ 10:30~10:50 活脳教室15:45~16:15 ウォーター 13:30~16:30	29 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	30 ★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	ビデオコンサート バレエ「白鳥の湖」 2006年(128分) 27日(日)13:30~多目的ホール サンクトペテルブルク マリインスキー劇場 ビョートル・チャイコフスキー作曲 伝統あるマリイ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」と絶賛されたマリインスキー・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

