

2023年5月

< フィットネス > 日程表

たのたい

| <開催場所> |     | 武道館                                       |     |     | 武道館  |     |
|--------|-----|---|-----|-----|--|-----|
| (日)    | (月) | (火)                                       | (水) | (木) | (金)  | (土) |
|        | 1   | 2   | 3   | 4   | 5  | 6   |
|        | 休館日 | 10:00~11:15※有料<br>【たのしい健康教室】<br>トレーナー:竹内成 |     |     | お休み  |     |
| 7      | 8   | 9   | 10  | 11  | 12   | 13  |
|        | 休館日 | 10:00~11:15※有料<br>【たのしい健康教室】<br>トレーナー:竹内成 |     |     | 10:00~11:15※有料<br>【健康体操KAZE prep】<br>トレーナー:森大士 |     |
| 14     | 15  | 16  | 17  | 18  | 19   | 20  |
|        | 休館日 | 10:00~11:15※有料<br>【たのしい健康教室】<br>トレーナー:竹内成 |     |     | 10:00~11:15※有料<br>【健康体操KAZE prep】<br>トレーナー:森大士 |     |
| 21     | 22  | 23  | 24  | 25  | 26   | 27  |
|        | 休館日 | 10:00~11:15※有料<br>【たのしい健康教室】<br>トレーナー:竹内成 |     |     | 10:00~11:15※有料<br>【健康体操KAZE prep】<br>トレーナー:森大士 |     |
| 28     | 29  | 30  | 31  |     |  |     |
|        | 休館日 | 10:00~11:15※有料<br>【たのしい健康教室】<br>トレーナー:竹内成 |     |     |  |     |