

2023年8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	
		10:00～11:15※有料 【たのしい健康教室】 トレーナー:竹内成			10:00～11:15※有料 【健康体操KAZE prep】 トレーナー:森大士		
6	7	8	9	10	11	12	
	休館日	10:00～11:15※有料 【たのしい健康教室】 トレーナー:竹内成			お休み		
13	14	15	16	17	18	19	
	休館日	10:00～11:15※有料 【たのしい健康教室】 トレーナー:竹内成			10:00～11:15※有料 【健康体操KAZE prep】 トレーナー:森大士		
20	21	22	23	24	25	26	
	休館日	お休み			10:00～11:15※有料 【健康体操KAZE prep】 トレーナー:森大士		
27	28	29	30	31			
	休館日	10:00～11:15※有料 【たのしい健康教室】 トレーナー:竹内成					