

2023年10月

## &lt; フィットネス &gt; 日程表

たのたい

		武道館			武道館	
(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
1	2	3	4	5	6	7
	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	
8	9	10	11	12	13	14
		休館日			10:00～11:15※有料 【健康体操KAZE prep】 トレーナー:森大士	
15	16	17	18	19	20	21
	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	
22	23	24	25	26	27	28
	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	
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				