

2023年12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	
					10:00～11:15※有料 【健康体操KAZE prep】 トレーナー:森大士		
3	4	5	6	7	8	9	
	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		
10	11	12	13	14	15	16	
	休館日				10:00～11:15※有料 【健康体操KAZE prep】 トレーナー:森大士		
17	18	19	20	21	22	23	
	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		
24	25	26	27	28	29	30	
	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			休館日	休館日	