

# 令和4年度 健康体操日程表(後期)

会場…3階研修室 活動時間…10:30~12:00

## 火曜日コース

★印…第5火曜日

グループ	10月		11月		12月		R5.1月		2月		3月	
ばら (第1・第3火曜日)	4	18	15	★29	6	20	17	★31	7	21	7	
うめ (第2・第4火曜日)	11	25	8	22	13	27	10	24	14	28	14	28

## 金曜日コース

★印…第5金曜日

グループ	10月		11月		12月		R5.1月		2月		3月	
ゆり (第1・第3金曜日)	7	21	4	18	2	16	6	20	3	17	3	17
もも (第2・第4金曜日)		28	11	25	9	23	13	27	10	24	10	24

## 土曜日コース

※印…3階集団指導室

★印…第5土曜日

グループ	10月		11月		12月		R5.1月		2月		3月	
らん (第1・第3土曜日)	1	★29		19	3	17	※7	21	※4	18		18
びわ (第2・第4土曜日)	※8	※22	※12	※26	※10	※24		※28		※25		25

※ 運動できる服装で、タオルをご持参ください。

※ 体操終了後、マット消毒を行いますので、雑巾等をご持参ください。

※ 上記日程は、変更になることもありますので、ご注意ください。