



# 名楽福祉会館 単発体操

電話のみ申込 ☎ 9:15～（先着15名）

☎ 052-481-8588

開催月	日	曜日	時間	内容	講師名	申込日
4月	27日	木	13:30～ 14:30	バランスボール <small>60代限定</small>	講師 齊藤 綾子 氏	4/11(火)
5月	23日	火	13:30～ 15:00	3B体操	講師 中郷 美希 氏	5/11(木)
6月	30日	金	13:30～ 15:00	座ってダンシング	講師 伊藤 恭子 氏	6/12(月)
7月	27日	木	13:30～ 15:00	体幹トレーニング	講師 株式会社ACE トレーナー 玉田氏	7/11(火)
8月	夏休み 変更時には館内掲示します。ご確認ください。					
9月	26日	火	10:00～ 11:30	チアアートトレーニング	講師株式会社ACE トレーナー 薩摩屋 氏	9/11(月)
10月	26日	木	13:30～ 14:30	バランスボール	講師 齊藤 綾子 氏	10/11(水)
11月	29日	水	13:30～ 15:00	3B体操	講師 中郷 美希 氏	11/11(土)
12月	冬休み 変更時には館内掲示します。ご確認ください。					
1月	29日	月	13:30～ 15:00	座ってダンシング	講師 伊藤 恭子 氏	1/11(木)
2月	27日	火	10:00～ 11:30	チアアートトレーニング	講師株式会社ACE トレーナー 薩摩屋氏	2/13(火)
3月	26日	火	10:00～ 11:30	体幹トレーニング	講師株式会社ACE トレーナー 五十嵐氏	3/11(月)

動きやすい服装、補給用の水分・汗ふきタオルをお持ち下さい。  
止むを得ない事情により中止、変更する場合がございます。ご了承下さい。  
※ 申込日 当月11日 電話のみ 9:15～ 定員 15名 部屋 和室  
(申込日が、日曜、祝日の際は、翌開館日とさせていただきます。)

