

平成30年度 骨骨健康貯筋クラス 年間スケジュール

9:30 ~ 10:30

全 24 回

基本的には第1・3火曜日に開催しますが、追加や変更になる場合があります。

4月	3日・17日	}	バランスボール
5月	15日・29日		
6月	5日・19日		
7月	3日・31日 <small>第3(火)は、施設が休館日</small>	}	ストレッチポール
8月	7日・21日・28日		
9月	4日	}	ダンベル・ボール
10月	2日・16日・30日 <small>第3(火)は、施設が休館日</small>		
11月	6日・20日		
12月	4日・18日	}	ウォーキングエクササイズ
1月	29日		
2月	5日・19日		
3月	5日・19日		