

2017 健康づくり運動教室日程



① シェイプアップ体操 (託児所付き)

計39回

会場: B&G海洋センター

☎394-5018

日時: 毎週月曜日

10時00分~11時15分

	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
4月	3	10	17	24	
5月	1		15	22	29
6月	5	12	19	26	
7月	3			24	31
8月	7		21	28	
9月	4			25	
10月	2		16	23	30
11月	6		20	27	
12月	4	11	18	25	
1月			15	22	29
2月	5		19	26	
3月	5		19		

② ウォーキング体操

計44回



会場: 体育センター

問い合わせは元気アップへ ☎394-5018

日時: 毎週火曜日

10時00分~11時15分

	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週
4月	4	11	18	25	
5月	2	9	16	23	30
6月	6	13	20	27	
7月	4	11		25	
8月	1	8		22	29
9月	5	12		26	
10月	3		17	24	31
11月	7	14	21	28	
12月	5	12	19	26	
1月			16	23	30
2月	6		20	27	
3月	6	13	20		