

30年度 10月～12月 3か月教室スケジュール

	月	火	水	木	金	土
午前	筋力トレーニング教室 有酸素運動 バランストレーニング教室 マシン継続トレーニング	65歳フルコース教室 65歳フルコース教室 コグニサイズ さんぽクラブ 脳トレクッキング ストレッチマシン教室 マシン継続トレーニング	らくらく膝腰教室 フレイル予防教室 マシン継続トレーニング	筋力向上教室 ストレッチ教室 絵本と語り読みの教室 女性のためのエクササイズ教室 マシン継続トレーニング	わくわく教室 さんぽクラブ フレイル予防教室 マシン継続トレーニング	はじめてのマシントレーニング教室 マシン継続トレーニング
	午後	女性のためのエクササイズ教室 らくらく膝腰教室 マシン継続トレーニング	バランストレーニング教室 ストレッチ教室 マシン継続トレーニング	65歳フルコース教室 バランストレーニング教室 ストレッチマシン教室 マシン継続トレーニング	筋力トレーニング教室 コグニサイズ教室 マシン継続トレーニング	はじめてのマシントレーニング教室 男性のための食べるカムくらぶ 有酸素運動教室 マシン継続トレーニング