

《マエダハウジング東区スポーツセンター》 令和3年10月 トレーニング室イベント日程表

10月		午前	午後
1	金		
2	土		
3	日		
4	月		
5	火		
6	水		
7	木		
8	金		
9	土		
10	日		
11	月		
12	火		
13	水	新型コロナウイルス感染防止のため、 10月14日(木)までミニレッスンなどは中止となりました。	
14	木		
15	金	<u>肩こり・腰痛解消運動10:00～10:20</u>	ウォーキングワンポイントアドバイス 14:00～16:00
16	土		
17	日		
18	月	モーニングストレッチ10:00～10:10	<u>ストレッチ14:15～14:35</u>
19	火	休 館 日	
20	水	<u>ストレッチ10:00～10:20</u>	
21	木	モーニングストレッチ10:00～10:10	<u>コア・バランストレーニング14:15～14:35</u>
22	金	<u>コア・バランストレーニング10:00～10:20</u>	ウォーキングワンポイントアドバイス 14:00～16:00
23	土		
24	日		
25	月	モーニングストレッチ10:00～10:10	<u>おまかせレッスン14:15～14:35</u>
26	火	休 館 日	
27	水	<u>おまかせレッスン10:00～10:20</u>	
28	木	モーニングストレッチ10:00～10:10	<u>肩こり・腰痛解消運動14:15～14:35</u>
29	金	<u>体カアップトレーニング10:00～10:20</u>	ウォーキングワンポイントアドバイス 14:00～16:00
30	土		
31	日		

下線のあるものはレッスンとなります。
※感染状況によっては中止となることがあります。