

《マエダハウジング東区スポーツセンター》 令和3年11月 トレーニング室イベント日程表

11月	午前	午後
1 月	モーニングストレッチ10:00～10:10	体カアップトレーニング14:15～14:35
2 火	休 館 日	
3 水	祝日のため、ミニレッスン等はお休みさせていただきます。	
4 木	モーニングストレッチ10:00～10:10	ストレッチ14:15～14:35
5 金	コア・バランストレーニング10:00～10:20	ウォーキングワンポイントアドバイス 14:00～16:00
6 土		
7 日		
8 月	モーニングストレッチ10:00～10:10	おまかせレッスン14:15～14:35
9 火	休 館 日	
10 水	おまかせレッスン10:00～10:20	
11 木	モーニングストレッチ10:00～10:10	コア・バランストレーニング14:15～14:35
12 金	体カアップトレーニング10:00～10:20	ウォーキングワンポイントアドバイス 14:00～16:00
13 土		
14 日		
15 月	モーニングストレッチ10:00～10:10	体カアップトレーニング14:15～14:35
16 火	休 館 日	
17 水	肩こり・腰痛解消運動10:00～10:20	
18 木	モーニングストレッチ10:00～10:10	ストレッチ14:15～14:35
19 金	ストレッチ10:00～10:20	ウォーキングワンポイントアドバイス 14:00～16:00
20 土		
21 日		
22 月	モーニングストレッチ10:00～10:10	おまかせレッスン14:15～14:35
23 火		
24 水	コア・バランストレーニング10:00～10:20	
25 木	モーニングストレッチ10:00～10:10	コア・バランストレーニング14:15～14:35
26 金	おまかせレッスン10:00～10:20	ウォーキングワンポイントアドバイス 14:00～16:00
27 土		
28 日		
29 月	モーニングストレッチ10:00～10:10	肩こり・腰痛解消運動14:15～14:35
30 火	休 館 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。