

4月 教室日程表

教室詳細は裏面をご覧ください

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
1 ★ 12:30~12:40 10分ストレッチ ★ 14:50~15:00 ラジオ体操※2 	2 ★ 9:15~9:45 ラララフィット ★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1 ★ 12:30~12:40 10分トレーニング 19:00~19:45 ヨガ(連続)	3 ★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1 ★ 12:30~12:40 10分ストレッチ 19:00~19:45 背骨コンディショニング(連続)	4 ★ 11:00~11:40 グラウンドゴルフ教室 ★ 12:30~12:40 10分ストレッチ 13:30~15:00 筆ペン・ボールペン字 ★ 14:50~15:00 ラジオ体操※2 16:00~17:30 こども書き方教室 ★ 18:30~18:40 10分トレーニング 19:00~19:45 筋膜体操(連続)	5 ★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1 10:30~11:45 ラララサーキットライト75(連続) 12:30~14:30 初めての健康麻雀 14:45~17:15 楽しい健康麻雀 ★ 18:30~18:40 10分ストレッチ 19:00~19:45 ピラティス(連続)	6 ★ 12:30~12:40 10分トレーニング 	7 
8 ★ 10:00~10:30 ウォーキング教室 ★ 12:30~12:40 10分ストレッチ ★ 14:50~15:00 ラジオ体操※2 13:30~14:15 やさしいフラ(連続)	9 ★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1 ★ 10:30~11:10 ラララサーキットライトはじめてのダンスエアロ ■ 11:30~12:15 ★ 12:30~12:40 10分トレーニング 19:00~19:45 ヨガ(連続)	10 健都の日 ★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1 ★ 12:30~12:40 10分ストレッチ 13:30~15:30 えんぴつデッサン ★ 14:00~14:40 ノルディックウォーク教室 19:00~19:45 背骨コンディショニング(連続)	11 ★ 12:30~12:40 10分ストレッチ ★ 14:50~15:00 ラジオ体操※2 ★ 18:30~18:40 10分トレーニング 19:00~19:45 筋膜体操(連続)	12 ★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1 10:30~11:45 ラララサーキットライト75(連続) ★ 18:30~18:40 10分ストレッチ 19:00~19:45 ピラティス(連続)	13 ★ 12:30~12:40 10分トレーニング ● 14:00~15:00 薬剤師会講演会 	14 ● 10:30~11:30 医療講座 ★ 親子キャッチボール教室 14:00~14:40 4・5歳と保護者 15:00~15:40 6~8歳と保護者
15 ● 10:30~11:30 介護予防運動教室 ★ 12:30~12:40 10分ストレッチ ★ 14:50~15:00 ラジオ体操※2 	16 ★ 9:15~9:45 ラララフィット ★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1 ★ 12:30~12:40 10分トレーニング 13:30~15:00 戦国武将列伝 19:00~19:45 ヨガ(連続)	17 ★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1 ● 10:30~11:30 介護予防運動教室 ★ 12:30~12:40 10分ストレッチ 19:00~19:45 背骨コンディショニング(連続)	18 10:00~12:00 和紙おりがみ ★ 11:00~11:40 グラウンドゴルフ教室 ★ 12:30~12:40 10分ストレッチ 13:30~15:00 筆ペン・ボールペン字 ★ 14:50~15:00 ラジオ体操※2 16:00~17:30 こども書き方教室 ★ 18:30~18:40 10分トレーニング 19:00~19:45 筋膜体操(連続)	19 ★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1 10:30~11:45 ラララサーキットライト75(連続) 12:30~14:30 初めての健康麻雀 14:45~17:15 楽しい健康麻雀 ★ 18:30~18:40 10分ストレッチ 19:00~19:45 ピラティス(連続)	20 ■ 走り方教室 10:00~10:45 4・5歳 11:00~11:45 6~8歳 ★ 12:30~12:40 10分トレーニング 13:30~15:15 スーパーで揃う薬膳食 ★ 19:00~19:40 ランニング教室	21 13:30~15:00 日本古代史の新視点
22 ★ 10:00~10:30 ウォーキング教室 ★ 10:45~11:15 健康遊具でレッツ運動 ★ 12:30~12:40 10分ストレッチ ★ 14:50~15:00 ラジオ体操※2 13:30~14:15 やさしいフラ(連続)	23 ★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1 ★ 10:30~11:10 ラララサーキットライトはじめてのダンスエアロ ■ 11:30~12:15 ★ 12:30~12:40 10分トレーニング 19:00~19:45 ヨガ(連続)	24 ★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1 ★ 12:30~12:40 10分ストレッチ 13:30~15:30 大人が学ぶ絵本の読み聞かせ ★ 14:00~14:40 ノルディックウォーク教室 19:00~19:45 背骨コンディショニング(連続)	25 休館日	26 ★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1 10:30~11:45 ラララサーキットライト75(連続) 13:30~15:00 写真で巡る「日本100名城」 ★ 18:30~18:40 10分ストレッチ 19:00~19:45 ピラティス(連続)	27 ◆ 10:30~12:00 留学生とカルタ大会 ★ 12:30~12:40 10分トレーニング ● 13:30~15:00 介護予防運動教室 	28 ◆ 11:00~12:00 子どもと本のまつりよんで、つくって、運動しよう! 
29 昭和の日 ★ 12:30~12:40 10分ストレッチ ★ 14:50~15:00 ラジオ体操※2 	30 ★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1 ★ 12:30~12:40 10分トレーニング 19:00~19:45 ヨガ(連続)	★ 無料運動教室 申込期間：3/18(月)朝9時～ 3/20(水・祝)21時 ※ 4月無料運動教室の受付期間ですが、例月と日程を変更しています。上記申込期間中にお申し込みをお願い致します。詳細は表面の★4月無料運動教室をご確認ください。 ● 薬剤師会講演会 申込：3/11(月)朝9時～ ● 介護予防運動教室 ● 医療講座 申込：3/20(水・祝)朝9時～ ◆ 留学生とカルタ大会 申込：4/11(木)朝9時～ ■ はじめてのダンスエアロ 申込期間：3/11(月)朝9時～3/20(水・祝) ■ 走り方教室 申込期間：3/25(月)朝9時～4/3(水) ※1 10:10~の10分ストレッチはカフェ、その他10分ストレッチ、10分トレーニングは、ライブラリー2階多目的室で行います。 ※2 ラジオ体操はライブラリー1階で行います。毎週月曜、木曜 14:50~15:00 (休館日を除く) (※1※2とも申込不要)				Q 4月日程表(両面)の中に  はいくつある? 答えはHPのスタッフブログから確認してね!まずは、 Q健都ライブラリー「ミズノ」で検索! 答えを探してみよう!