



5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 ★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1 ★ 12:30~12:40 10分トレーニング	3 憲法記念日 ★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1 ★ 12:30~12:40 10分ストレッチ	4 みどりの日 ★ 12:30~12:40 10分ストレッチ ★ 14:50~15:00 ラジオ体操※2 ※ 祝日は18時間館の為、18:30~の10分トレーニングはお休みです。 19:00~19:45 筋膜体操(連続)	5 こどもの日 ★ 10:10~10:20 10分ストレッチ※1 ※祝日は18時間館の為、18:30~の10分ストレッチはお休みです。	6 ★ 12:30~12:40 10分トレーニング	7 ◆ 14:00~15:00 色紙でオリジナルお弁当作り 	
8 ★ 10:00~10:30 ウォーキング教室 ★ 12:30~12:40 10分ストレッチ 13:30~14:15 やさしいフラ(連続) ★ 14:50~15:00 ラジオ体操※2	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 ★ 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 10:00~12:00 大人が学ぶ絵本の読み聞かせ ★ 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 ★ 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 ★ 親子de運動遊び 10:30~11:10 3・4歳と保護者 11:30~12:10 5・6歳と保護者 13:30~15:00 日本書紀	
15 ★ 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 歴史講座 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 ★ 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) 13:00~15:00 初めての健康麻雀 15:15~17:45 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 ★ 12:30~12:40 10分トレーニング ★ 19:00~19:40 ランニング教室	21 ■ 10:00~11:00 公園ヨガ ● 10:30~11:30 医療講座「糖尿病のABC」	
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 13:30~14:15 やさしいフラ(連続) ★ 14:50~15:00 ラジオ体操※2	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 ★ 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 ★ 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「徳川家康」のお城 ★ 18:30~18:40 10分ストレッチ 19:00~19:45 ピラティス(連続)	27 ■ 走り方教室 10:30~11:15 4・5歳 11:30~12:15 6~8歳 ★ 12:30~12:40 10分トレーニング ◆ 15:00~16:30 大学生と学ぶSDGs	28 ◆ マンドリンコンサート 10:10~10:50 1部 11:20~12:00 2部 13:30~15:30 メイクレッスン	
29 ★ 12:30~12:40 10分ストレッチ ★ 14:50~15:00 ラジオ体操※2	30 ★ 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)	31 ★ 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)	<p>★ 無料運動教室 申込期間：4月14日(金)朝9時~4月16日(日)夜21時 ※詳細は表面の~5月無料運動教室お申込みの方へ~をご確認ください。</p> <p>● 介護予防運動教室、医療講座 申込開始日：4/20(木)朝9時より 薬剤師会講演会 申込開始日：4/11(火)朝9時より</p> <p>◆ 色紙でオリジナルお弁当作り 申込開始日：4/11(火)朝9時より 大学生と学ぶSDGs 申込開始日：4/20(木)朝9時より マンドリンコンサート 申込期間：4/28(金)~5/12(金)</p> <p>■ 公園ヨガ 申込開始日：4/20(木)朝9時より 走り方教室 申込開始日：4/25(火)朝9時より</p> <p>※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)</p>				 