



7月 教室日程表



※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)
 その他の教室詳細や受付開始日は、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 ★ 10:00～10:30 ストレッチプラス ★ 10:50～11:20 ワク楽体操 ★ 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 ● 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)	4 10:00～12:00 和紙おりがみ ★ 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 ◆ 14:00～15:30 Kレンジャーの手作り工房「起こし上げ」 	7 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Q 7月日程表(両面)の中に「クワガタ」は何匹いる? 答えはHPのスタッフブログをみてね!</p>  </div>		
8 ★ 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 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 19:00～19:45 背骨コンディショニング(連続)	11 ★ 10:00～10:30 ストレッチプラス ★ 10:50～11:20 ワク楽体操 ★ 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) 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)	13 ★ 10:30～11:00 エンジョイトレーニング ★ 12:30～12:40 10分トレーニング ◆ 14:00～15:30 大人クラフト	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		
15 海の日 ★ 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 ★ 10:30～11:00 ポールエクササイズ ★ 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 ★ 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) ★ 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 13:30～15:00 スーパーで揃う薬膳食 ★ 19:00～19:30 気分爽快サーキット 	21 ◆ 10:30～12:00 大学生・高校生と学ぶSDGs 13:30～15:00 日本古代史の新視点		
22 ★ 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 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 ◆ 10:30～12:00 Kレンジャーの手作り工房「手洗い講座」 ★ 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)	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 ■ 苦手克服! 鉄棒教室 10:00～11:00 4・5歳 11:20～12:20 6～8歳 ★ 12:30～12:40 10分トレーニング ● 14:00～16:00 健康と医療のお仕事	28 ● 10:30～11:30 医療講座「いのちのはなし」		
29 ● 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	30 ★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 ★ 10:30～11:00 エンジョイトレーニング ★ 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 ★ 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 背骨コンディショニング(連続) 19:00～19:45	WEB申込はこちらから ↓					
		6/11(火)朝9時～		6/14(金)朝9時～	6/20(木)朝9時～	6/25(火)朝9時～		
		7～9月連続運動教室	7/9・23 はじめてのダンスエアロ	7/13 大人クラフト	7/14 親子de運動遊び	7/27 健康と医療のお仕事	7/28 医療講座	7/27 苦手克服! 鉄棒教室
								