3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
3月3日は ひなまつり		1 ★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 ◆ 10:30～12:00 生活にハーブを取り入れよう ★ 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)	2 10:00～12:00 和紙おりがみ ★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 ★ 11:00～11:40 グラウンドゴルフ教室 ★ 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)	3 ★ 10:00～10:40 ラララサーキットライト ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ ★ 18:30～18:40 10分ストレッチ 19:00～19:45 ピラティス(連続)	4 ★ 12:30～12:40 10分トレーニング	5 ◆ 10:30～11:30 健康講座 ■ 13:30～14:30 ノルディックウォーク講習会
6 ★ 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分トレーニング ★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2	7 ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ 19:00～19:45 ヨガ(連続)	8 ★ 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)	9 ★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 ■ 10:30～11:30 ラララサーキットライト60 ★ 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)	10 健都の日 ★ 10:00～10:30 ウォーキング教室 ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ ★ 18:30～18:40 10分ストレッチ 19:00～19:45 ピラティス(連続)	11 ★ 12:30～12:40 10分トレーニング ◆ 14:00～15:00 薬剤師会講演会 ★ 19:00～19:40 ランニング教室	12 ■ 10:30～11:30 ウォーキング講習会 13:30～15:00 日本書紀 (連続) ★ 親子キャッチボール 14:00～14:40 4･5歳と保護者 15:00～15:40 6～8歳と保護者
13 ★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 ★ 12:30～12:40 10分トレーニング 13:30～14:15 やさしいフラ(連続) ★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2	14 ★ 10:00～10:30 ラララフィット ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ 13:30～15:00 歴史講座 19:00～19:45 ヨガ(連続)	15 ★ 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)	16 ★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 ★ 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)	17 ★ 10:00～10:40 ラララサーキットライト ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ ★ 18:30～18:40 10分ストレッチ 19:00～19:45 ピラティス(連続)	18 大型イベント 健都わくわくフェスティバル 開催いたします！！ ※詳細は決まり次第別紙にてご案内致します。	19
20 ★ 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分トレーニング ★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2	21 春分の日 ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ ※ 祝日の為、19:00～のヨガ(連続) はお休みです。	22 ★ 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)	23 ★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 ■ 10:30～11:30 ラララサーキットライト60 13:30～15:00 パステルアート ★ 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)	24 ★ 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 13:30～15:00 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)	25 ★ 10:00～10:40 ランニング教室 ★ 12:30～12:40 10分トレーニング 13:00～17:00 「10歳若返り」プロジェクト	26 ● 10:30～11:30 医療講座 春休み特別企画「いのちのはなし」 13:30～15:30 メイクレッスン
27 ★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 ★ 12:30～12:40 10分トレーニング 13:30～14:15 やさしいフラ(連続) ★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2	28 ★ 10:00～10:30 ラララフィット ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ 13:30～15:30 顔タイプ診断 19:00～19:45 ヨガ(連続)	29 ★ 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)	30 休館日	31 ★ 10:00～10:40 ラララサーキットライト ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ ★ 14:00～15:00 市民病院公開講座 ★ 18:30～18:40 10分ストレッチ 19:00～19:45 ピラティス(連続)	◎ 1月～3月連続運動教室、文化教室　申込受付中 ◆ 薬剤師会講演会、生活にハーブを取り入れよう、健康講座 申込開始日：2月11日(土) 朝9時より ★ 3月無料運動教室　申込開始日：2月15日(水) 朝9時より ● 介護予防運動教室、医療講座 ■ ノルディックウォーク講習会、ウォーキング講習会 申込開始日：2月20日(月) 朝9時より ※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)	