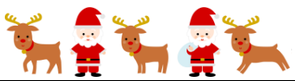
１２月　教室日程表

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
◆ Kレンジャーの生前整理(連続講座)、クリスマスクラフト作り　申込開始日：11月11日(金) 朝9時より クリスマスコンサート　申込開始日：12月1日(木)朝9時より ★ 無料運動教室　申込開始日：11月15日(火) 朝9時より ● 介護予防運動教室、医療講座、薬剤師会講演会　申込開始日：11月20日(日) 朝9時より ■ ラララサーキットライト60、ランニング講習会　申込開始日：11月20日(日) 朝9時より 走り方教室　申込開始日：11月25日(金) 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、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)			1 ★ 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)	2 ★ 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)	3 ★ 12:30～12:40 10分トレーニング ◆ 14:00～15:00 Kレンジャー生前整理 ★ 19:00～19:40 ランニング教室	4 ■ 10:30～11:30 ランニング講習会 ◆ 14:00～15:30 クリスマスクラフト作り 
5 ★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 ★ 12:30～12:40 10分トレーニング ★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2	6 ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ 19:00～19:45 ヨガ(連続) 	7 ★ 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 ★ 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)	8 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 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)	9 ★ 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)	10 ◆ 10:30～11:30 Kレンジャー生前整理 ★ 12:30～12:40 10分トレーニング 13:30～15:30 チョークアート	11 ● 10:30～11:30 医療講座
12 ★ 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	13 ★ 10:00～10:30 ラララフィット ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ 19:00～19:45 ヨガ(連続)	14 ★ 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)	15 ★ 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)	16 ★ 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 13:30～15:30 大人が学ぶ 絵本の読み聞かせ ★ 18:30～18:40 10分ストレッチ 19:00～19:45 ピラティス(連続)	17 ★ 10:00～10:40 ランニング教室 ◆ 10:30～11:30 Kレンジャー生前整理 ★ 12:30～12:40 10分トレーニング ■ 走り方教室 13:30～14:15 4・5歳 14:30～15:15 6～8歳 ● 14:00～15:00 薬剤師会講演会	18 ★ 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
19 10:00～12:00 パーソナルカラー ★ 10:10～10:20 10分ストレッチ※1 ★ 12:30～12:40 10分トレーニング ★ 14:50～15:00 ラジオ体操※2	20 ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ 13:30～15:00 戦国武将列伝 19:00～19:45 ヨガ(連続)	21 ★ 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 ★ 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)	22 ★ 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)	23 ★ 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 13:30～15:00 写真で美しい「天守」へ旅しましょう！ ★ 18:30～18:40 10分ストレッチ 19:00～19:45 ピラティス(連続)	24 ★ 12:30～12:40 10分トレーニング ● 13:00～15:00 介護予防運動教室 ◆ 16:00～17:00 クリスマスコンサート	25
26 ★ 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	27 ★ 10:00～10:30 ラララフィット ★ 12:30～12:40 10分ストレッチ 19:00～19:45 ヨガ(連続)	28 **休　館　日** 年末年始は12月28(水)～1月4日(水)まで休館とさせて頂きます。	29	30	31	