



1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	2	3	4	5	6	7
<p>1月4日(木)まで休館、 年始は1月5日(金)より開館いたします！</p> 				<p>★ 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)</p>	<p>★ 12:30~12:40 10分トレーニング</p> 	
8	9	10	11	12	13	14
<p>成人の日</p> <p>★ 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</p>	<p>★ 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 かんたん 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)</p>	<p>健都の日</p> <p>★ 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 背骨コンディ ショニング(連続) 19:00~19:45</p>	<p>◆ 10:30~11:00 サプリメントの ウソ・ホント ★ 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)</p>	<p>★ 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)</p>	<p>★ 12:30~12:40 10分トレーニング ● 14:00~15:00 薬剤師会講演会</p> <p>★ 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</p> 	
15	16	17	18	19	20	21
<p>★ 12:30~12:40 10分ストレッチ ★ 14:50~15:00 ラジオ体操※2</p> 	<p>★ 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)</p>	<p>★ 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>	<p>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)</p>	<p>★ 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)</p>	<p>★ 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 ★ 19:00~19:40 ランニング教室</p>	<p>● 10:30~11:30 医療講座 13:30~15:00 日本書紀</p>
22	23	24	25	26	27	28
<p>★ 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</p>	<p>★ 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 かんたん 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)</p>	<p>★ 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 背骨コンディ ショニング(連続) 19:00~19:45</p>	<p>休館日</p>	<p>★ 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 お城の基礎【土木編】 ★ 18:30~18:40 10分ストレッチ 19:00~19:45 ピラティス(連続)</p>	<p>苦手克服！ 鉄棒教室</p>  <p>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</p>	<p>◆ 14:00~15:30 ボッチャに挑戦</p>
29	30	31	<p>★ 無料運動教室 申込期間：12/14日(木)朝9時~12/16(土)21時 ※詳細は表面をご確認ください ● 薬剤師会講演会 申込：12/11(月) 介護予防運動教室、医療講座 申込：12/20(水) 各朝9時~ ◆ サプリメントのウソ・ホント 申込：12/11(月) 朝9時~ ■ かんたんダンスエアロ、ランニング講習会 申込：12/20(水) 朝9時~ 苦手克服！鉄棒教室 申込：12/25(月)朝9時~1/8(月) ※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>			
<p>● 10:30~11:30 介護予防運動教室 ★ 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</p>	<p>★ 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)</p>	<p>★ 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)</p>				
						<p>Q 1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！</p>