

# ♪ アクティブシニアフィットネス 1月期 当選発表♪

プログラム  
番号

プログラム名

当 選 番 号

①	フレイル予防 クラス	4	28	33	51	59	165	180	231
		246	255	256	257	277	314	316	
②	認知機能向上 クラス	12	13	64	66	86	119	161	168
		181	200	216	228	232	254	329	
③	フレイル予防 クラス	6	11	23	81	114	134	135	146
		170	171	174	179	199	262	319	
④	転倒予防 クラス	2	73	89	110	128	131	139	164
		269	272	278	286	289	296	303	
⑤	フレイル予防 クラス	29	50	55	87	90	116	117	156
		157	159	176	194	217	273	274	
⑥	骨盤底筋 トレーニング クラス	19	27	52	69	78	96	112	113
		185	282	284	291	313	320	327	
⑦	転倒予防 クラス	9	34	54	102	126	184	250	252
		259	260	302	304	306	307	321	

⑧	ロコモ予防 クラス	18	56	97	103	132	195	198	211
		244	283	287	288	299	300	301	
⑨	認知機能向上 クラス	14	53	80	111	124	127	140	141
		208	219	241	248	280	308	323	
⑩	膝痛・腰痛改善 クラス	10	40	88	95	120	121	169	197
		233	237	245	281	310	311	326	
⑪	フレイル予防 クラス	30	36	37	47	68	145	205	224
		230	236	239	249	270	290	317	
⑫	フレイル予防 クラス	16	17	22	41	49	57	61	118
		136	251	258	275	276	293	318	
⑬	フレイル予防 クラス	21	77	82	85	109	129	162	163
		183	196	218	223	279	295	312	
⑭	フレイル予防 クラス	8	24	35	91	92	142	143	144
		149	155	167	226	247	265	268	
⑮	フレイル予防 クラス	31	60	106	147	148	182	189	190
		192	212	215	263	264	266	305	