

葛城市アクティブシニアフィットネス 当選者発表

プログラム ①	フレイル予防クラス(月)	1	104	137	176	186	192	235	243
	10:15-11:45	259	300	348	486	528	689	730	
プログラム ②	認知機能向上クラス(火)	7	31	35	156	274	357	379	418
	10:15-11:30	420	422	622	627	629	632	641	
プログラム ③	フレイル予防クラス(水)	101	148	230	248	251	347	370	373
	10:15-11:45	385	425	474	477	489	550	737	
プログラム ④	転倒予防クラス(木)	180	228	233	269	272	327	382	457
	10:15-11:30	459	501	504	544	560	602	605	
プログラム ⑤	フレイル予防クラス(金)	2	24	27	113	119	128	134	222
	10:15-11:45	558	559	564	638	645	672	733	
プログラム ⑥	フレイル予防クラス(月)	82	95	108	212	246	294	398	483
	12:45-14:15	538	557	596	618	662	715	741	
プログラム ⑦	フレイル予防クラス(火)	78	81	116	132	162	183	208	326
	12:45-14:15	404	433	438	466	510	535	592	
プログラム ⑧	フレイル予防クラス(水)	40	69	197	205	360	402	417	428
	12:45-14:15	440	464	497	545	573	615	734	

葛城市アクティブシニアフィットネス 当選者発表

プログラム ⑨	フレイル予防クラス(木)	11	45	98	167	265	330	333	364
	12:45-14:15	442	576	577	624	644	678	749	
プログラム ⑩	フレイル予防クラス(金)	111	159	172	216	219	240	255	287
	12:45-14:15	388	390	508	522	530	666	723	
プログラム ⑪	骨盤底筋トレーニングクラス(月)	71	153	280	292	297	313	316	455
	14:30-15:45	498	555	570	578	619	702	746	
プログラム ⑫	転倒予防クラス(火)	12	17	21	143	319	322	342	407
	14:30-15:45	450	463	473	660	670	724	755	
プログラム ⑬	ロコモ予防クラス(水)	54	60	63	66	91	174	189	215
	14:30-15:45	262	307	413	515	587	612	688	
プログラム ⑭	認知機能向上クラス(木)	6	34	146	202	395	453	456	470
	14:30-15:45	518	585	600	649	676	685	709	
プログラム ⑮	膝痛・腰痛改善クラス(金)	139	166	179	237	258	288	304	410
	14:30-15:45	447	541	553	554	593	608	752	

当選された方は、手続きのため『応募用紙【お客様控え】』をご持参のうえ、
8月23日(金)16:00までにアクティブルームへお越してください。