

2024年10月

< フィットネス > 日程表

たのたい

<開催場所>		武道館			武道館	
(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
		1	2	3	4	5
		10:00~11:15※有料 【たのしい健康教室】 トレーナー:竹内成 ※厚生労働大臣認定 健康運動指導士			10:00~11:15※有料 【健康体操 KAZEprep】 トレーナー:森大士 ※厚生労働大臣認定 健康運動実践指導者	
6	7	8	9	10	11	12
	休館日	10:00~11:15※有料 【たのしい健康教室】 トレーナー:竹内成 ※厚生労働大臣認定 健康運動指導士				
13	14	15	16	17	18	19
		休館日			10:00~11:15※有料 【健康体操 KAZEprep】 トレーナー:森大士 ※厚生労働大臣認定 健康運動実践指導者	
20	21	22	23	24	25	26
	休館日	10:00~11:15※有料 【たのしい健康教室】 トレーナー:竹内成 ※厚生労働大臣認定 健康運動指導士			10:00~11:15※有料 【健康体操 KAZEprep】 トレーナー:森大士 ※厚生労働大臣認定 健康運動実践指導者	
27	28	29	30	31		
	休館日					