

2024年11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
					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	
3	4	5	6	7	8	9
		休館日				
10	11	12	13	14	15	16
	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	
17	18	19	20	21	22	23
	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				
24	25	26	27	28	29	30
	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	