

2025年1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
			休館日	休館日	休館日	
5	6	7	8	9	10	11
	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	
12	13	14	15	16	17	18
		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	
19	20	21	22	23	24	25
	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				
26	27	28	29	30	31	
	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	