

8月

2025 年

いい汗かいて夏を乗り切ろう！

※8月はダンス教室が日曜日になります。



筋トレ広場

11:00～12:00

体育館 1 階トレーニング場

いきいき健康体操

11:00～12:00

体育館 3 階小アリーナ

わいわいボッチャ

17:30～19:00

本館棟ラウンジ

みんなのダンス教室

①13:15～14:15 (小学生)

②14:45～15:45 (中学生以上)

体育館 3 階多目的ホール

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
				1	2	3
				筋トレ広場 わいわいボッチャ		
4	5	6	7	8	9	10
	筋トレ広場		いきいき体操	筋トレ広場 わいわいボッチャ		みんなのダンス教室 ①こどもクラス ②おとなクラス
11	12	13	14	15	16	17
	筋トレ広場		いきいき体操	筋トレ広場 わいわいボッチャ		
18	19	20	21	22	23	24
	筋トレ広場		いきいき体操	筋トレ広場 わいわいボッチャ		みんなのダンス教室 ①こどもクラス ②おとなクラス
25	26	27	28	29	30	31
	筋トレ広場		いきいき体操	筋トレ広場 わいわいボッチャ		