

日	月	火	水	木	金	土
			1 健康体操 10:50~11:30 ラジオ体操 14:00~14:15	2 健康体操 10:50~11:30 元気アップ体操 10:15~10:30 ラジオ体操 14:00~14:15	3 タオル体操 10:50~11:30 健康体操(2F) 10:50~11:30 ラジオ体操 14:00~14:15	4 健康体操 10:50~11:30 元気アップ体操 10:15~10:30
5 	6 健康体操 10:50~11:30 ラジオ体操 14:00~14:15	7 健康相談 9:30~12:30 健康体操 10:50~11:30 元気アップ体操 10:15~10:30 ヨガ 14:00~15:00	8 健康体操 10:50~11:30 ラジオ体操 14:00~14:15	9 健康体操 10:50~11:30 元気アップ体操 10:15~10:30 ラジオ体操 14:00~14:15	10 タオル体操 10:50~11:30 健康体操(2F) 10:50~11:30 ラジオ体操 14:00~14:15	11 健康体操 10:50~11:30 元気アップ体操 10:15~10:30
12 	13 健康体操 10:50~11:30 ラジオ体操 14:00~14:15	14 健康体操 10:50~11:30 元気アップ体操 10:15~10:30 ヨガ 14:00~15:00	15 健康体操 10:50~11:30 ラジオ体操 14:00~14:15	16 健康体操 10:50~11:30 元気アップ体操 10:15~10:30 ラジオ体操 14:00~14:15	17 ヨガ 10:50~11:30 健康体操(2F) 10:50~11:30 ラジオ体操 14:00~14:15	18 健康体操 10:50~11:30 元気アップ体操 10:15~10:30
19 	20 健康体操 10:50~11:30 ラジオ体操 14:00~14:15	21 健康体操 10:50~11:30 元気アップ体操 10:15~10:30 ヨガ 14:00~15:00	22 交通安全教室 10:00~11:00 ラジオ体操 14:00~14:15	23 健康体操 10:50~11:30 元気アップ体操 10:15~10:30 ラジオ体操 14:00~14:15	24 ヨガ 10:50~11:30 健康体操(2F) 10:50~11:30 ラジオ体操 14:00~14:15	25 健康体操 10:50~11:30 元気アップ体操 10:15~10:30
26 ◆休館日	27 健康体操 10:50~11:30 ラジオ体操 14:00~14:15	28 健康体操 10:50~11:30 元気アップ体操 10:15~10:30 健康相談 9:30~12:30 ヨガ 14:00~15:00	29 健康体操 10:50~11:30 ラジオ体操 14:00~14:15	30 健康体操 10:50~11:30 元気アップ体操 10:15~10:30 ラジオ体操 14:00~14:15	31 タオル体操 10:50~11:30 健康体操(2F) 10:50~11:30 ラジオ体操 14:00~14:15	