

# 健康プログラム 2022年 2月

：トレーニングルーム講座

◎ 都合により、担当・内容・時間等が変更または中止する場合がございます。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		プログラム休講				
6	7	8	9	10	11	12
プログラム休講		休館日	プログラム休講			
13	14		16	17	18	19
プログラム休講						
20	21	22	23	24	25	26
プログラム休講	水中運動<横山> 10:30~11:00	休館日		(● 2:00~3:30)	水中運動<横山> 10:30~11:00	★ストレッチボール<横山> 1:30~2:00 ☆水中ボール<横山> 2:30~3:00
	水中運動<熊谷> 2:30~3:00			水中運動<横山> 2:30~3:00		
27	28	(●印:団体利用時間帯) (☆ ★印:有料プログラム)				
	水中運動<久田> 10:30~11:00					