

令和3年度 骨骨健康貯筋クラス 年間スケジュール

全45回

毎週火曜日 9:30~10:30

4月	<u>6日</u> <u>13日</u> <u>20日</u> <u>27日</u>	4回	チェア エクササイズ
5月	<u>11日</u> <u>18日</u> <u>25日</u>	3回	
6月	<u>1日</u> <u>15日</u> <u>22日</u> <u>29日</u>	4回	

7月	<u>6日</u> <u>13日</u> <u>20日</u> <u>27日</u>	4回	ストレッチ ポール
8月	<u>3日</u> <u>17日</u> <u>24日</u> <u>31日</u>	4回	

9月	<u>7日</u> <u>14日</u> <u>28日</u>	3回	ダンベル 体操
10月	<u>5日</u> <u>12日</u> <u>19日</u> <u>26日</u>	4回	

11月	<u>2日</u> <u>9日</u> <u>16日</u> <u>30日</u>	4回	ウォーキング & スロージョギング
12月	<u>7日</u> <u>14日</u> <u>21日</u> <u>28日</u>	4回	
2022年1月	<u>4日</u> <u>18日</u> <u>25日</u>	3回	

2022年2月	<u>1日</u> <u>8日</u> <u>15日</u> <u>22日</u>	4回	バランスボール
2022年3月	<u>1日</u> <u>8日</u> <u>15日</u> <u>29日</u>	4回	

※ スケジュールは変更になることもあります。

◆◆◆利用料金◆◆◆
 当日券 1回分 500円
 回数券 10回+1回分 5,000円

券売機で購入してください。
 ※1枚でも使用した回数券の返金はできません