

令和4年度 骨骨健康貯筋クラス 年間スケジュール

※5月7日現在のスケジュールです。

全45回

9月1日～2月28日までは長船スポーツ公園で行います。

毎週火曜日 9:30～10:30

4月	5日 12日 19日 26日	4回	リズムステップエクササイズ
5月	10日 17日 24日 31日	4回	
6月	7日 14日 21日 28日	4回	バランスボール
7月	5日 12日 26日	3回	ストレッチポール
8月	2日 9日 16日 23日 30日	5回	
9月	6日 13日 27日	3回	チェアエクササイズ
10月	4日 18日 25日	3回	
11月	1日 8日 15日 22日 29日	5回	ダンベル体操
12月	6日 13日 20日 27日	4回	
2023年1月	17日 24日 31日	3回	リズムウォーキング
2023年2月	7日 14日 21日 28日	4回	
2023年3月	7日 14日 28日	3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ありません。