

# 令和3年度 やさしいエアロ&膝・腰痛予防教室 10月～3月 スケジュール 《全22回》

10月 やさしいエアロ&ストレッチ 膝腰痛予防教室

月	火	水	木	金	土	日
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11月 やさしいエアロ&ストレッチ 膝腰痛予防教室

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12月 やさしいエアロ&ストレッチ 膝腰痛予防教室

月	火	水	木	金	土	日
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

1月 やさしいエアロ&ストレッチ 膝腰痛予防教室

月	火	水	木	金	土	日
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2月 やさしいエアロ&ストレッチ 膝腰痛予防教室

月	火	水	木	金	土	日
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

3月 やさしいエアロ&ストレッチ 膝腰痛予防教室

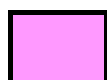
月	火	水	木	金	土	日
28	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

※スケジュールは変更になることもあります。

教室開催日



※やさしいエアロ&ストレッチ



※膝・腰痛予防教室

毎週水曜日（祝日は除く）

13:30～14:30

料金

当日券 1回分 500円

回数券 10+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。