



オンライン講座予定表

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
				スローエアロ① 10:00-11:00	トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00
5	6	7	8	9	10
椅子ヨガ 14:00-15:00	しっかりトリム① 14:00-15:00	ちょこっと筋トレ① 10:00-11:00 厚生中央病院 健康講座 14:00-15:00		スローエアロ② 10:00-11:00	
12	13	14	15	16	17
休館日	体力向上① 10:00-11:00				
19	20	21	22	23	24
ちょこっと筋トレ② 14:00-15:00	コンディショニング ヨガ① 10:00-11:00			トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00	
26	27	28	29	30	31
		体力向上② 14:00-15:00			しっかりトリム② 10:00-11:00 コンディショニング ヨガ② 14:00-15:00

目黒区
高齢者センター
〒153-0063
目黒区目黒1-25-26
田道ふれあい館2階
電話:03-5721-2291
FAX:03-5721-2293
メールアドレス

meguro-kouhuku@foryou.or.jp

ホームページ

<https://www.foryou.or.jp/corp2/megurokouhuku/>

(施設指定管理者 社会福祉法人 奉優会) 講師の都合や天災等により事業が中止になる場合がございます。予めご了承ください。

