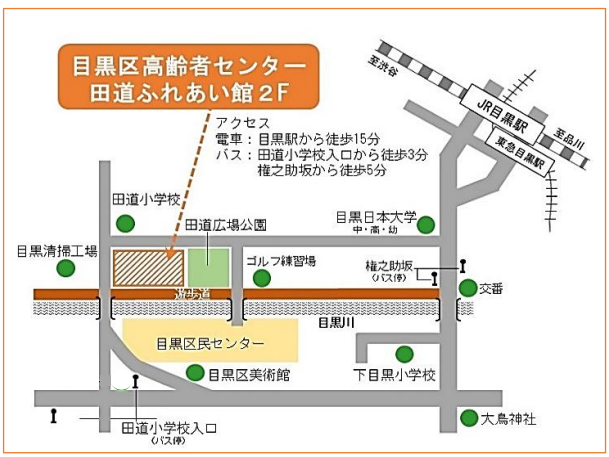
11月 オンライン講座予定表

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ちょこっと筋トレ① 14:00-15:00	休館日	体力向上① 10:00-11:00	厚生中央病院 健康講座 14:00-15:00		しっかりトリム① 10:00-11:00
9	10	11	12	13	14
トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00		ちょこっと筋トレ② 10:00-11:00		スローエアロ① 10:00-11:00	椅子ヨガ 14:00-15:00
16	17	18	19	20	21
トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00					
23	24	25	26	27	28
休館日	スローエアロ② 10:00-11:00 体力向上② 14:00-15:00		コンディショニング ヨガ 14:00-15:00	しっかりトリム② 14:00-15:00	
30					

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
ﾒｰﾙｱﾄﾞﾚｽ
meguro-kouhuku@foryou.or.jp
ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ
https://www.foryou.or.jp/corp2/megurokouhuku/
（施設指定管理者　社会福祉法人　奉優会）

HOUYUKAI
ホームページ

LINE
友だち追加はこちらから



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。