



オンライン講座予定表

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

