



# オンライン講座予定表

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
	スローエアロ① 10:00-11:00	椅子ヨガ 10:00-11:00  コンディショニング ヨガ① 14:00-15:00	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① 10:00-11:00			コンディショニング ヨガ② 14:00-15:00
16	17	18	19	20	21
	しっかりトリム② 14:00-15:00		体力向上② 14:00-15:00	休館日	
23	24	25	26	27	28
スローエアロ② 10:00-11:00			トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00		
30	31				
ちょこっと筋トレ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](mailto: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。

