



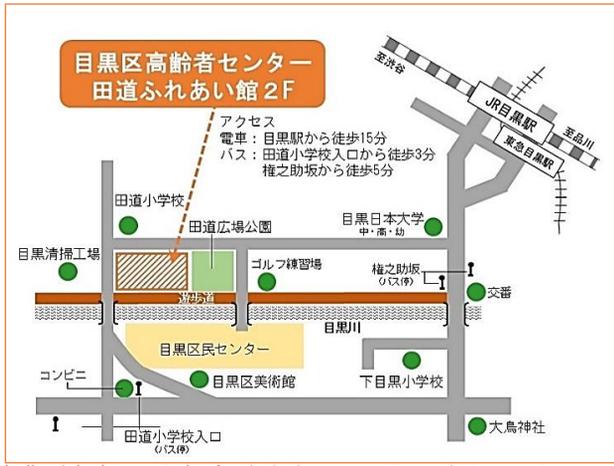
# オンライン講座予定表

月	火	水	木	金	土
		1 コンディショニング ヨガ① 10:00-11:00  ちょこっと筋トレ① 14:00-15:00	2	3 しっかりトリム① 10:00-11:00	4 スローエアロ① 10:00-11:00
6	7 スローエアロ② 10:00-11:00  しっかりトリム② 14:00-15:00	8	9 体力向上① 10:00-11:00	10	11
13 トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00	14 コンディショニング ヨガ② 14:00-15:00	15	16	17	18
20	21 椅子ヨガ 14:00-15:00	22 ちょこっと筋トレ② 10:00-11:00	23	24 体力向上② 14:00-15:00	25
27 トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00	28	29 休館日	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  
 F A X :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

HOUYUKAI  
 ホームページ

友だち追加はこちらから



<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。