



オンライン講座予定表

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
				厚生中央病院 健康講座 14:00-15:00	トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00
6	7	8	9	10	11
体力向上① 10:00-11:00	コンディショニング ヨガ① 14:00-15:00	ちょこっと筋トレ① 14:00-15:00	スローエアロ① 10:00-11:00	しっかりトリム① 10:00-11:00	
13	14	15	16	17	18
		しっかりトリム② 14:00-15:00		体力向上② 14:00-15:00	トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00
20	21	22	23	24	25
休館日					コンディショニング ヨガ② 14:00-15:00
27	28	29	30	31	
ちょこっと筋トレ② 10:00-11:00		椅子ヨガ 14:00-15:00		スローエアロ② 10:00-11:00	

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。

