



オンライン講座予定表

月	火	水	木	金	土
					1
3	4	5	6	7	8
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 10:00-11:00	椅子ヨガ 14:00-15:00	しっかりトリム① 10:00-11:00 厚生中央病院 健康講座 14:00-15:00	
10	11	12	13	14	15
スローエアロ① 10:00-11:00	休館日	しっかりトリム② 14:00-15:00	体力向上② 14:00-15:00		
17	18	19	20	21	22
	トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00	コンディショニング ヨガ② 10:00-11:00	スローエアロ② 10:00-11:00		
24	25	26	27	28	29
ちょこっと筋トレ② 10:00-11:00					
31					
トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00					

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。

