



11月23日(月) 勤労感謝の日

ジム

10:00
11:00

スローリズム体操
11:00～11:20

12:00
13:00

ローラーストレッチ
11:30～11:50

14:00

ピラティス
14:00～14:45

15:00

楽しくウォーキング
15:00～15:20

16:00

17:00
18:00

ローラーストレッチ
15:30～15:50

19:00
20:00

21:00



身体を動かしリフレッシュ