



オンライン講座予定表

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
	トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00	しっかりトリム① 14:00-15:00			スローエアロ① 10:00-11:00
8	9	10	11	12	13
ちよこっと筋トレ① 10:00-11:00 体力向上① 14:00-15:00			コンディショニング ヨガ① 14:00-15:00		しっかりトリム② 10:00-11:00 椅子ヨガ 14:00-15:00
15	16	17	18	19	20
			体力向上② 10:00-11:00		
22	23	24	25	26	27
スローエアロ② 10:00-11:00					トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00
29	30				
ちよこっと筋トレ② 14:00-15:00	コンディショニング ヨガ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
 F A X :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。