

ふじみんぴんしゃん体操 お昼の体操・ミニ講座予定表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	2	3	4	5	6	7
朝活 7:30~8:00					○	
朝ぴん 9:15~10:00	○	○	○	○	○	○
昼体操 12:15~12:45	盆踊り	×	×	脳トレ体操	ラジオ体操	×
夕ぴん 15:15~16:00	○	×	○	○	○	○
ミニ講座 16:00~16:20	ストレッチ		口の体操			脳トレ
	9	10	11	12	13	14
朝活 7:30~8:00				○		
朝ぴん 9:15~10:00	○	○	○	×	○	○
昼体操 12:15~12:45	×	×	ラジオ体操	○	×	×
夕ぴん 15:15~16:00	○	×	○	○	○	○
ミニ講座 16:00~16:20			脳トレ		口の体操	
	16	17	18	19	20	21
朝活 7:30~8:00						○
朝ぴん 9:15~10:00	○	○	○	○	○	×
昼体操 12:15~12:45	×	×	ラジオ体操	脳トレ体操	×	×
夕ぴん 15:15~16:00	○	×	○	○	○	○
ミニ講座 16:00~16:20	ストレッチ					
	23	24	25	26	27	28
朝活 7:30~8:00				○		
朝ぴん 9:15~10:00	○	○	○	○	○	○
昼体操 12:15~12:45	盆踊り	×	×	○	ラジオ体操	×
夕ぴん 15:15~16:00	○	×	○	○	○	○
ミニ講座 16:00~16:20				口の体操	脳トレ	
	30	31	1	2	3	4
朝活 7:30~8:00	  					
朝ぴん 9:15~10:00						
昼体操 12:15~12:45						
夕ぴん 15:15~16:00						
ミニ講座 16:00~16:20						