

# 教室タイムスケジュール表 平成28年4月～



|       | 月                   |               |       | 火                     |                        | 水                  |       |                         | 木                    |                           |                                 | 金                     |               |
|-------|---------------------|---------------|-------|-----------------------|------------------------|--------------------|-------|-------------------------|----------------------|---------------------------|---------------------------------|-----------------------|---------------|
|       | 運動                  | サロン           | カルチャー | 運動                    | カルチャー                  | 運動                 | サロン   | カルチャー                   | 運動                   | サロン                       | カルチャー                           | 運動                    | サロン           |
| 9:30  | 9:30<br>脳活体操        |               |       | 9:30<br>脳活体操          |                        | 9:30<br>脳活体操       |       |                         | 9:30<br>脳活体操         |                           |                                 | 9:30<br>脳活体操          |               |
| 10:00 | 9:45<br>肩こり<br>すっきり |               |       | 9:45<br>元気な<br>脚づくり   | 10:00<br>ビーズ<br>アクセサリー | 9:45<br>腰痛<br>さよなら |       | 10:00<br>かんたん<br>スケッチ教室 | 9:45<br>ボールで<br>健康体操 |                           |                                 | 9:45<br>元気な<br>脚づくり   |               |
| 11:00 |                     | 10:45<br>カラオケ |       |                       |                        |                    |       |                         |                      | 10:30<br>頭のおもしろ<br>トレーニング | 10:30<br>花の講座<br>(寄せ植え)<br>(第2) |                       | 10:45<br>カラオケ |
| 12:00 |                     |               |       |                       |                        |                    |       |                         |                      |                           |                                 |                       |               |
| 13:00 |                     | 13:00         |       |                       |                        |                    | 13:00 |                         |                      | 13:00                     |                                 |                       | 13:00         |
| 14:00 |                     | 健康麻雀          |       | 13:45<br>脳活体操         |                        |                    | 健康麻雀  |                         |                      | 健康麻雀                      |                                 | 13:45<br>脳活体操         | 健康麻雀          |
| 15:00 |                     |               |       | 14:00<br>美しい<br>姿勢づくり | 14:00<br>書道<br>教室      |                    |       |                         |                      |                           |                                 | 14:00<br>美しい<br>姿勢づくり |               |
| 16:00 |                     |               |       |                       |                        |                    |       |                         |                      |                           |                                 |                       |               |

※都合により、教室スケジュールが変更となる場合がございます。予めご了承ください。

営業日は月～金曜日9:00～16:00 休館日は毎週土曜日・日曜日、祝日、お盆、年末年始です