

# いきいきセンターPRODUCE プログラム時間割

10月

対象 16歳以上の方

日程 10月5日(水)～29日(土)

※ご注意 10月1日(土) 7日(金) 19:30～：休講となります

10月7日14日(金)：ヨガ(藤原) 13:15～14:00の開催となります。(650円)

場所 播磨町福祉会館

参加費 900円/1回

申込方法 事前にいきいきセンターフロントにて参加登録をしてください

※受付時間(窓口・電話) 月曜日から土曜日の10時～17時

TEL 079-435-5578

キャンセルはいきいきセンターに連絡してください。

参加費は当日集合時にお支払いください

水(5.12.19.26)	木(6.13.20.27)	金(7.14.21.28)	土(8.15.22.29)
<b>午前の部</b>			
	10:00～11:00 1F 集会運動指導室 定員：20名 6日 藤原 ヨガ 13日 豊田 ヨガ棒セラピー 20日 藤原 ヨガ 27日 豊田 ヨガ棒セラピー		
<b>午後の部</b>			
13:00～14:00 1F 集会運動指導室 定員：20名 5日 12日 藤原 ヨガ 19日 26日	13:00～14:00 1F 集会運動指導室 定員：20名 6日 小林 初級エアロ 13日 福島 ZUMBA 20日 小林 初級エアロ 27日 福島 ZUMBA	13:00～14:00 1F 集会運動指導室 定員：20名 7日 藤原 ヨガ 14日 藤原 ヨガ 21日 持田 ピラティス 28日 土井 関節メンテ	㊦13:15～14:00 ㊦13:15～14:00
14:15～15:15 3F 会議室 定員：40名 5日 福島 初級エアロ 12日 富永 初級エアロ 19日 松尾 アクティブシニア 26日 富永 初級エアロ	14:00～15:00 1F 集会運動指導室 定員：20名 6日 13日 森 シェイプザ 20日 ボクシング 27日		14:00～15:00 1F 集会運動指導室 定員：20名 8日 15日 宮崎 健美操 22日 29日
<b>夜の部</b>			
		19:30～20:30 1F 集会運動指導室 定員：20名 7日 休講 14日 ボディメイク 21日 豊田 レーニング 28日	