

# いきいきセンター プログラム時間割

12月

対象 16歳以上の方  
 定員 15名  
 日程 12月14日(水)～27日(火)  
 ※12月17日(土)は休講となります。  
 場所 いきいきセンター2階スタジオ/3階第2会議室  
 参加費 550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  
 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。  
 参加費は当日いきいきセンターフロントにお支払いください

火(20.27)		水(14.21)		木(15.22)		金(16.23)		土(24)	
午前の部									
9:45～10:45 健美操 宮崎						9:45～10:45 16日：肩甲骨ヨガ 23日：ウェーブリング 豊田			
		11:00～12:00 関節メンテナンス 土井		11:00～12:00 ヨガ棒 豊田				11:00～12:00 24日:ヨガ 藤原	
午後の部									
スタジオ				13:00～14:00 ZUMBA 持田		13:00～14:00 ピラティス 持田			
13:45～14:45 エアロ&コンディショニング 福島		3階第2会議室							
		14:00～15:00 アクティブシニア 松尾				14:00～15:00 シェイプ・ザ・ボクシング 森			
15:00～16:00 ZUMBA 福島									
夜の部									
						19:00～20:00 ボディメイク 豊田			