

7月再開プログラム（7/16～）

プログラム	曜日	時間
フラ	月	10:00～11:00
元気アップ体操（堀切）①	月	13:00～14:00
元気アップ体操（堀切）②		14:10～15:10
元気アップ体操（堀切）③		15:20～16:20
ヨガ①	火	17:55～18:55
ヨガ②		19:05～20:05
元気アップ体操（四つ木）①	木	9:30～10:30
元気アップ体操（四つ木）②		10:40～11:40
気功（木）①②	木	13:30～14:30
気功（金）①	金	9:30～10:30
気功（金）②		10:40～11:40
元気アップ体操（南綾瀬）①	金	13:00～14:00
元気アップ体操（南綾瀬）②③		14:10～15:10
太極拳①	土	9:00～9:50
太極拳②		10:00～10:50
太極拳③		11:00～11:50
ノルディックウォーキング	土	9:00～10:30
硬式テニス	土	10:00～11:30

※気功（金）、元気アップ体操（南綾瀬）

7/17・7/31は堀切地区センター

7/24は南綾瀬地区センターで開催