

8月

和光市在住、65歳以上の方は無料でご利用いただけます。

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	運動指導士アカデミー 電話048-424-5420 和光市本町23-32 グッドラックビル1F <small>月曜休 火曜休 水曜休 木曜休 金曜休 土曜休</small>		1 シェイプアップ	2	3 いつまでも元気塾	4
10:00~11:00						
11:10~12:10						
13:30~14:30			脳トレ教室	やさしいヨガ		
	6	7	8	9	10	11 祝日
10:00~11:00		歌声広場	シェイプアップ			
11:10~12:10		痛みの教室				
13:30~14:30		ミニピンポン	脳トレ教室	やさしいヨガ		
	13 休み	14 休み	15 休み	16 休み	17 休み	18
10:00~11:00						
11:10~12:10						
13:30~14:30						
	20	21	22	23	24	25
10:00~11:00		歌声広場	シェイプアップ		いつまでも元気塾	
11:10~12:10		痛みの教室				
13:30~14:30		ミニピンポン	脳トレ教室	やさしいヨガ		
	27	28	29	30	31	
10:00~11:00		歌声広場	シェイプアップ		いつまでも元気塾	
11:10~12:10		痛みの教室				
13:30~14:30		ミニピンポン	脳トレ教室	やさしいヨガ		