

令和6年

9月

J A健康長寿倶楽部
☎0120-64-1165
↓つながらない時は↓
03-6303-5441
営業時間:午前9時～午後5時
定休日:毎週水曜日・日曜日



～ライン追加～
キャンセル連絡を受け付けています。
追加の際にフルネームを送信下さい



～Instagram～



～ホームページ～



ラジオ体操 AM9:30～
毎週土曜

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
休業日	10:00～11:00 昭和歌謡を 歌いましょう 500円/定員20名	10:00～11:00 美ウォーク& エクササイズ 500円/定員15名	定休日	10:00～11:00 ボイストレーニング 500円/定員20名	10:00～11:00 昭和歌謡を 歌いましょう 500円/定員20名	
	13:00～14:00 からだ年齢 測定会 無料/定員なし	13:00～16:00 卓球トレーニング 500円/定員8名				13:00～16:00 麻雀教室 500円/定員20名
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
休業日	10:00～11:00 ヨガニサイズ 500円/定員10名	初級:10:00～11:00 中級:11:00～12:00 オカリナ教室 500円/定員6名	定休日	10:00～11:00 太極拳 500円/定員15名	倉持先生 健康和太鼓教室 ①10:00～11:00 ②13:00～14:00 500円/定員13名	10:00～11:00 タオル体操 500円/定員20名
	13:00～14:00 卓球教室 500円/定員8名	10:00～12:00 ペン習字2階 500円/定員10名		13:00～14:00 きらきらウォーミングアップ (インナーマッスルを鍛えよう) 500円/定員15名		13:00～ お楽しみ 映画観賞会 無料/定員20名
15日	16日敬老の日	17日	18日	19日	20日	21日
休業日	10:00～11:00 健康長寿体操 500円/定員20名	10:00～11:30 ポールウォーキング 500円/定員12名	定休日	10:00～11:00 はつらつ! 健康体操 500円/定員15名	10:00～11:00 紫ともさんの しなやかレッスン 500円/定員15名	
		13:00～14:00 ボイストレーニング 500円/定員20名			13:00～14:00 卓球教室 500円/定員8名	13:00～16:00 麻雀教室 500円/定員20名
22日秋分の日	23日振替休日	24日	25日	26日	27日	28日
休業日	10:00～11:00 紫ともさんの 簡単バレエ 500円/定員15名	初級:10:00～11:00 中級:11:00～12:00 オカリナ教室 500円/定員6名	定休日	10:00～12:00 ペン習字2階 500円/定員10名	倉持先生 健康和太鼓教室 ①10:00～11:00 ②13:00～14:00 500円/定員13名	
	13:00～ お楽しみ 映画観賞会 無料/定員20名	13:00～14:00 卓球教室 500円/定員8名				
29日	30日	<p>～卓球教室終了後の貸出～ 14:00～16:00の2時間お1人500円 教室の当日に参加人数を確定します 先生はいませんので 完全な自主練習となります。 ※卓球教室参加者のみの貸出です</p>				
休業日	10:00～11:00 昭和歌謡を 歌いましょう 500円/定員20名					
	13:00～14:00 写真教室 無料/定員5名					