令和8年

7月

JA健康長寿倶楽部
仲池上店

☎ 0120-64-1165

～ホームページ～

↓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

JAKENKOCLUB
～インスタグラム～

～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

ラジオ体操AM9:30~
毎週土曜日

～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

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
休業日			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	10:00～11:00 美ウォーク＆エクササイズ 500円/定員15名
					13:00～14:00 からだ年齢測定会 無料/定員なし	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
5日	6日	7日	8日	9日	10日		11日
休業日	10:00～ お楽しみ映画観賞会 無料/定員20名	10:00～11:00 健康社交ダンス教室 500円/定員15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 健康長寿体操 500円/定員20名
		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
12日	13日	14日	15日	16日	17日		18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	10:00～11:00 オカリナ教室 500円/定員6名	定休日		10:00～11:00 特別教室(写経仏・塗り絵) 無料/定員5名		
	13:00～14:00 卓球教室 500円/定員8名	13:00～15:00 ペン習字 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	13:00～14:00 グッドライフエクササイズ 500円/定員15名		13:00～ お楽しみ映画観賞会 無料/定員20名
19日	20日海の日	21日	22日	23日	24日		25日
休業日	10:00～11:00 紫ともさんのしなやかレッスン 500円/定員15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 昭和歌謡を歌いましょう 500円/定員20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 美ウォーク＆エクササイズ 500円/定員15名
	13:00～14:00 写真教室 無料/定員5名	13:00～14:00 ボイストレーニング 500円/定員20名		13:00～15:00 ペン習字 500円/定員10名			13:00～16:00 麻雀教室 500円/定員20名
26日	27日	28日	29日	30日	31日		
休業日	10:00～11:00 タオル体操 500円/定員20名	10:00～11:00 オカリナ教室 500円/定員6名	定休日	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 健康長寿体操 500円/定員20名		
		13:00～14:00 コグニサイズ 500円/定員10名		13:00～14:00 卓球教室 500円/定員8名	13:00～14:00 健康社交ダンス教室 500円/定員15名		