令和8年

9月

JA健康長寿倶楽部
仲池上店

☎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～
お申込み・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

JAKENKOCLUB
～インスタグラム～

～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
					10:00～11:00 美ウォーク＆ エクササイズ 500円/定員15名	10:00～11:00 昭和歌謡を 歌いましょう 500円/定員20名
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12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	10:00～11:00 昭和歌謡を 歌いましょう 500円/定員20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 美ウォーク＆ エクササイズ 500円/定員15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 グッドライフ エクササイズ 500円/定員15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 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	13:00～ お楽しみ 映画観賞会 無料/定員20名
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
休業日		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 特別教室 （写経仏・塗り絵） 無料/定員5名	10:00～ 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	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
20日	21日 敬老の日	22日 国民の休日	23日	24日	25日 十五夜	26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		秋分の日 定休日	10:00～11:00 健康長寿体操 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 昭和歌謡を 歌いましょう 500円/定員20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		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
27日	28日	29日	30日			
休業日	10:00～11:00 シニアレッスン 事前予約制・別紙参照 無料/20名	10:00～11:00 オカリナ教室 500円/定員6名	定休日			
	13:00～14:00 写真教室 無料/定員5名	13:00～16:00 卓球トレーニング 500円/定員8名				

～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