令和8年

10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～
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～

～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

ラジオ体操AM9:30～
毎週土曜日

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
				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	10:00～11:00 **健康長寿体操** 500円/定員20名
					13:00～ **お楽しみ映画観賞会** 無料/定員20名	
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10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 **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 **特別教室** （写経仏・塗り絵） 無料/定員5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 **卓球教室** 500円/定員8名		13:00～15:00 **ペン習字** 500円/定員10名		13:00～16:00 **麻雀教室** 500円/定員20名
11日	12日スポーツの日	13日	14日	15日	16日	17日
休業日		10:00～11:00 **オカリナ教室** 500円/定員6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 **健康社交ダンス教室** 500円/定員15名	
	13:00～14:00 **卓球教室** 500円/定員8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	13:00～16:00 **麻雀教室** 500円/定員20名
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24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	10:00～11:30 **ポールウォーキング** 500円/定員12名	定休日		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～ **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		
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
休業日	10:00～11:00 **写真教室** 無料/定員5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 **健康社交ダンス教室** 500円/定員15名		13:00～14:00 **コグニサイズ** 500円/定員10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