令和8年

11月

ラジオ体操 AM9:30～
毎週土曜

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

JAKENKOCLUB
～インスタグラム～

～ホームページ～

～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してください

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日文化の日	4日	5日	6日	7日
休業日	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 グッドライフエクササイズ 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 卓球教室 500円/定員8名	定休日	10:00～11:00 ボイストレーニング 500円/定員20名 13:00～ お楽しみ映画観賞会 無料/定員20名	10:00～11:00 からだ年齢測定会 無料/定員なし 13:00～14:00 健康社交ダンス教室 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 13:00～16:00 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 紫ともさんのしなやかレッスン 500円/定員15名 13:00～14:00 卓球教室 500円/定員8名	10:00～11:00 オカリナ教室 500円/定員6名 13:00～15:00 ペン習字 500円/定員10名	定休日	10:00～11:00 太極拳 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	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	13:00～16:00 麻雀教室 500円/定員20名
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
休業日	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	10:00～11:30 ポールウォーキング 500円/定員12名 13:00～14:00 ボイストレーニング 500円/定員20名	定休日	13:00～14:00 コグニサイズ 500円/定員10名	10:00～11:00 特別教室 （写経仏・塗り絵） 無料/定員5名 13:00～16:00 卓球トレーニング 500円/定員8名	10:00～11:00 健康長寿体操 500円/定員20名 13:00～16:00 麻雀教室 500円/定員20名
22日	23日勤労感謝の日	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	10:00～11:00 オカリナ教室 500円/定員6名 13:00～14:00 健康社交ダンス教室 500円/定員15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 13:00～15:00 ペン習字 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	10:00～ お楽しみ映画観賞会 無料/定員20名
29日	30日					
休業日	10:00～11:00 健康長寿体操 500円/定員20名 13:00～14:00 写真教室 無料/定員5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