


E13 スローステップ 男子部(踏み台・青竹運動)


令和3年1月

定員	曜日・時間	開始日	会場	受講料	備考
20人	木曜日 13:50~15:00	4/1	武道館 ※夏期変更あり	月額 2,000円	60才以上、男性中心の和やかなクラスです 踏み台を上げるだけのシンプルな運動です 足腰、腹筋背筋、喉の筋肉まで鍛えられます 懐メロを歌いながらリフレッシュしましょう!

講師	プロフィール
 小林レイコ先生	<ul style="list-style-type: none"> ・Rex Fitness主宰 ・フィットネスインストラクター ・エアロビクス、健康体操、ヨガ スローステップなどを指導 ・NPO法人1億人元気運動協会チアエクササイズインストラクター ・CTY出演

持ち物

飲み物・タオル



令和3年度予定表

令和3年 4月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

回数 4 閉館 4 4 5 4

5月 1,500円/3回

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	×
×	×	×	×	×	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

回数 4 閉館 3 3 4 4

6月

日	月	火	水	木	金	土
		×	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

回数 4 閉館 5 4 4 4

7月

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

回数 3 閉館 4 5 5 5

8月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

回数 5 閉館 3 4 4 4

9月

日	月	火	水	木	金	土
29	30	×	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

回数 3 閉館 5 4 4 4

10月

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

回数 3 閉館 4 4 5 5

11月

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

回数 5 閉館 2 4 4 4

12月

日	月	火	水	木	金	土
28	29	×	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

回数 4 閉館 4 4 4 4

令和4年 1月

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	×
×	×	×	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

回数 3 閉館 4 4 4 4

2月

日	月	火	水	木	金	土
30	31	×	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	1	2	3	4	5

回数 4 閉館 3 4 3 4

3月

日	月	火	水	木	金	土
27	28	×	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

回数 3 閉館 4 4 4 4

…開催日



…開催日 夏期の為会場変更あり 近日になりましたらご相談させていただきます。

とういんフレンドリークラブ

【お願い】日程の変更がある場合は、振替日と一緒に事務局までご連絡下さい。

電話&FAX 28-8090