


E5 いきいきウォーキング

令和3年1月

定員	曜日・時間	開始日	会場	受講料	備考
25人	月曜日 11:00~12:00	4/5	武道館 *夏期変更あり	月額 2,000円	スローテンポの音楽に合わせて楽しく体を動かして一緒に汗をかきましょう！体力アップ、筋力アップに効果的です。初めての方でも安心して参加できます。

講師	プロフィール
 中嶋由美先生	・一般社団法人日本マタニティフィットネス協会認定インストラクター (メノポーズケア、マタニティピクス、マタニティヨガ、アフターピクス) ・エアロピクスインストラクター

持ち物

ヨガマット



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

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	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	31	1	2	3	4

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 1,500円/3回

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	3

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

1日は10月分とする

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	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

回数 4 閉館 4 4 4 4

令和4年 1月 1,500円/3回

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	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	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	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

回数 4 閉館 3 4 3 4

3月 1,500円/3回

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 4 4 4

…開催日

…開催日 夏期の為会場変更あり

商工会館及び福祉社々-を予定しています。確定後ご案内致します。

とういんフレンドリークラブ

電話&FAX 28-8090

【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。