

◆健康体操

定員 10名(予約制、2週目以降はそのまま)

※6月1日(月)から、予約を受け付けます。ご希望の時間帯をお知らせください。

電話番号 560-0873 平日10:00~15:00にお願いします。

らくらく	100円	脳トレ、転倒予防運動(イスでできるストレッチ等)
のびのび	200円	ストレッチと軽い筋力トレーニング
のび男	200円	// ※男性専用
はつらつ	200円	筋力アップトレーニング

		火曜	水曜	木曜	金曜
1	10:00~10:30	らくらく(高城)	のびのび(東大分)	らくらく(東大分)	らくらく(牧)
2	10:40~11:10		はつらつ	のびのび(東大分)	のびのび(牧)
3	11:30~12:00		のびのび(大津)	のびのび(東大分)	のび男

◆Jr.バレー、キッズダンス、バレー(大人)

Jr.バレーボール 活動時間は2時間まで ※合宿や他クラブとの練習試合は当面禁止。

キッズダンス BCクラス 17:10~18:10、Aクラス 18:20~19:20

※当面の間、レッスンは東大分小学校の体育館で行います。

バレーボール 当面の間、日曜のみ。

		月曜	水曜	金曜	第1, 3土曜	第2, 4土曜	日曜
午前	10:00~12:00					Jr.バレー	
午後	13:00~15:00				Jr.バレー		
夕方	17:00~19:30	Jr.バレー (19時まで)	キッズダンス (2クラス)	キッズダンス (2クラス)			
夜間	19:30~21:30		Jr.バレー (21時まで)				バレー