金谷デイ プログラム

		日	月	火	水	木	金	土
	体操ス	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15 転ばない体づくり	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15
午前	ペー	口腔体操 定員 18	口腔体操 定員 18	インストラクター 木村朋子氏 定員18	インストラクター 定員18 伊藤真輝氏 定員18	インストラクター 定員18 木村朋子氏	口腔体操 定員 18	定員 18
前	シアター	快血上映 10:00~12:30	快血上快 10:00~12:30	PEL 10 :00~12:30	映画上映 10:00~12:30	PERIOR 10:00~12:30	快血上快 10:00~12:30	肿血上肿 10:00~12:30
	体操	ストレッチ体操	ストレッチ体操	13:30~14:15	13:30~14:15	13:30~14:15	ストレッチ体操	13:30~14:15
	体操スペース	13:30~ 14:00	13:30~ 14:00	口腔体操 定員 18	フットステップ 定員 15	口腔体操 定員 18	13:30~ 14:00	フットステップ 定員 15
	シアター	13:30~14:15	13:30~14:15	13:30~14:15	ストレッチ体操	13:30~14:15	13:30~14:15	ストレッチ体操
午後		歌声シアター	転ばない体づくり インストラクター 伊藤真輝氏 定員10	いきいき健康体操 インストラクター _{木村朋子氏} 定員10	13:30~ 14:00	いきいき健康体操 インストラクター 木村朋子氏 定員10	転ばない体づくり インストラクター 伊藤真輝氏 定員10	13:30~ 14:00
		13:30~14:15	13:30~14:15	13:30~14:15	13:30~14:15	13:30~14:15	13:30~14:15	13:30~14:15
	キッ	料理教室 定員8 ※4名以上参加で開催	料理教室 定員8 ※4名以上参加で開催	料理教室 定員8 ※4名以上参加で開催	料理教室 定員8 ※4名以上参加で開催	料理教室 定員8 ※4名以上参加で開催	料理教室 定員8 ※4名以上参加で開催	料理教室 定員8 ※4名以上参加で開催
	チン							
「脳トレ」プリント 1枚10円 受						子付にて販売しています		

◇エステルーム ◇ウォーターベッド ◇マッサージチェア ◇自動販売機 ◇喫茶コーナー◇めろめろマート

糸 E

有料サービス