

日	月	火	水	木	金	土
		1 かんたん ストレッチ体操 12:15~12:35	2	3 文化の日 老人センター 休館日	4 リラックスヨガ 18:50~19:50 やさしい ピラティス 20:20~21:20	5 いきいき百歳体操 12:15~12:50 骨盤調整ヨガ 19:00~20:00 スペシャルナイトヨガ 20:20~21:20
6	7 やさしいフラ 10:00~11:00 はじめてのピラティス 13:00~14:00 美活ピラティス 14:15~15:15	8 いきいき百歳体操 12:15~12:50 かんたんお習字体験!! 13:00~14:30	9 習字 卓上卓球・脳トレ 13:00~14:30 何でも座談会 13:00~13:30	10 健康料理教室 10:00~12:00	11 リラックスヨガ 18:50~19:50 やさしい ピラティス 20:20~21:20	12 いきいき百歳体操 12:15~12:50 骨盤調整ヨガ 19:00~20:00 スペシャルナイトヨガ 20:20~21:20
13	14 やさしいフラ 10:00~11:00 はじめてのピラティス 13:00~14:00 美活ピラティス 14:15~15:15	15 かんたん ストレッチ体操 12:15~12:35	16	17 花架拳 10:00~11:00 (参加無料)	18 リラックスヨガ 18:50~19:50 やさしい ピラティス 20:20~21:20	19 いきいき百歳体操 12:15~12:50 骨盤調整ヨガ 19:00~20:00 スペシャルナイトヨガ 20:20~21:20
20	21 やさしいフラ 10:00~11:00 はじめてのピラティス 13:00~14:00 美活ピラティス 14:15~15:15	22 いきいき百歳体操 12:15~12:50	23 勤労感謝の日 老人センター 休館日	24 食改料理教室 10:00~12:00	25 リラックスヨガ 18:50~19:50 やさしい ピラティス 20:20~21:20	26 いきいき百歳体操 12:15~12:50 骨盤調整ヨガ 19:00~20:00 スペシャルナイトヨガ 20:20~21:20
27	28 やさしいフラ 10:00~11:00 はじめてのピラティス 13:00~14:00 美活ピラティス 14:15~15:15	29 秋祭り	30 映面上映会 『銀座の恋の物語』 13:00~15:00	『絵手紙教室』 11月5日(土) 10:00~11:30 材料費:300円 定員:10名 ※要予約!!		

秋祭り

11月29日(火)

- 10:00 ミニ運動会
 - 12:00 お食事
 - 13:00 ミニカラオケ大会
 - 15:00 終了
定員:16名
- 「運動会」「食事会」「カラオケ」の全てに参加できる方
※要予約

はじめての

ピラティス

11/7~12/12
13:00~14:00
毎週月曜日(祝日除く)
全6回 3,000円

昭和映画上映会

11月30日(水)
13:00~15:00
『銀座の恋の物語』
定員:20名 ※要予約

やさしいフラ

11月7日・14日
10:00~11:00
毎週月曜日(祝日除く)
全2回 1,000円

骨盤調整ヨガ

11/5~11/19
19:00~20:00
毎週土曜日(祝日除く)
全3回 1,500円

スペシャル

ナイトヨガ

11/5~11/19
20:20~21:20
毎週土曜日(祝日除く)
全3回 1,500円

美活ピラティス

11/7~12/12
14:15~15:15
毎週月曜日(祝日除く)
全6回 3,000円