

ぐっと楽健康教室日程表

～令和8年9月・10月～

日にち		コース	時間	日にち		コース	時間
9月	2日(水)	B	10:00～11:30	10月	1日(木)	C	10:00～11:30
		基本	13:30～15:00			A	13:30～15:00
	3日(木)	C	10:00～11:30		7日(水)	B/C	10:00～11:30
		A	13:30～15:00			基本/A	13:30～15:00
	9日(水)	B	10:00～11:30		14日(水)	B	10:00～11:30
		基本	13:30～15:00			基本	13:30～15:00
	10日(木)	C	10:00～11:30		15日(木)	C	10:00～11:30
		A	13:30～15:00			A	13:30～15:00
	16日(水)	B	10:00～11:30		29日(木)	B/C	10:00～11:30
		基本	13:30～15:00			基本/A	13:30～15:00
	17日(木)	C	10:00～11:30				
		A	13:30～15:00				
	30日(水)	B	10:00～11:30				
		基本	13:30～15:00				

shokuyokunoaki

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、
やりたいことがいっぱいあるな～
今年もおいしいものを食べて、みんなと運動もがんばるぞ～！

ミズモ



教室に参加する前に…

体調が優れない、熱っぽいなど何らかの症状がある場合は無理をせず参加を控えましょう。

楽しく安全に参加できるよう、ご協力をお願いします。

