

第2ステップ(9～3月)スケジュール

2012年3月8日更新

		3月スケジュール			
		10時～12時	11時～12時半	17時～19時	19時～21時
1	木			子供元気っ子②: 体育館	ストレッチ・ヨガ(戸澤): 体育館
2	金	ストレッチ(関)～氣功(川崎): 篠山コミセン			新現役(団塊シニア) 江上: 市役所3階
3	土				
4	日				
5	月		経絡リンパ(平川): 体育館		
6	火		ストレッチあれこれ(土師): 体育館	子供元気っ子①: 篠山小	
7	水				太極拳(竹之内): 荘島コミセン
8	木			子供元気っ子②: 体育館	ストレッチ(戸澤)～エアロ(リセス): 体育館
9	金	ストレッチ(関)～太極拳(堀崎): 篠山コミセン			振替(4週へ)
10	土				
11	日				
12	月		経絡リンパ(平川): 体育館		
13	火		ストレッチあれこれ(土師): 体育館	子供元気っ子①: 篠山コミセン	
14	水				振替(4週へ)
15	木			子供元気っ子②: 体育館	ストレッチ(戸澤)・ヨガ(リセス): 体育館
16	金	ストレッチ(関)～ヨガ(川口): 篠山コミセン			新現役(団塊シニア) 江上: 市役所3階
17	土				
18	日				
19	月		経絡リンパ(平川): 体育館		
20	火	健康あれこれ体験セミナー			
21	水				太極拳(竹之内): 篠山コミセン
22	木				
23	金				新現役(団塊シニア) 江上: 市役所3階
24	土				
25	日				
26	月				
27	火		ストレッチあれこれ(土師): 体育館	子供元気っ子①: 篠山小	はつらつエアロ無料体験: 体育館
28	水		たのしかヨガ無料体験: 体育館		太極拳(竹之内): 篠山コミセン
29	木				
30	金				
31	土				

※第2ステップの7ヶ月間(9～3月)は、2つのコースまたは週2回選択受講が可能

※尚、新現役(団塊シニア)コースは、上記に加えいつでも受講が可能

※場所は、荘島体育館・篠山及び荘島コミュニティセンター・市役所他(各コースの右側に表示)

※子供元気っ子コースは、月3回(場所は久留米市荘島体育館と篠山小学校体育館)

◎本年4月以降は、第3ステップとして10ヶ月間の運営を通じてコース内容や曜日・時間帯も再検討予定

⇒会員さんのご希望やご提案がありましたら、いつでも事務局へお願いします