

## 平成30年度 室内運動サポート開催日一覧表（10月～12月）

月	日付	曜日	時間	内容
10	2	火	15:30 ～ 16:30	ストレッチ・筋トレ (脚・太もも)
	11	木		太極拳
	18	木		ウォーキング
	30	火		ストレッチ・筋トレ (体幹トレーニング)
11	6	火		リズム体操
	15	木		バランスボール
	29	木		ストレッチ・筋トレ (太もも・膝痛予防)
12	4	火		バランスディスク
	13	木		ストレッチ・筋トレ (体幹トレーニング)
	20	木		ストレッチ・筋トレ (腕・肩甲骨周り)
	25	火		リズム体操

☆受付は、15:15～体育室指導員室前で行います。