

平成25年11月 南総健康プログラムカレンダー

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------------------|-----|----------------------------|---|--|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| | | | | | 太極拳 14:30~16:00 球技の達人塾 17:00~18:00 ヨガ (リハーサル室) 18:30~20:00 | ヨガ (リハーサル室) 9:30~11:00 テニスJr 13:00~14:30 (外) テニス成人 14:30~16:00 (外) |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | | 休館日 | 健康レクスポ 13:00~16:00 | ヨガ (多目的室) 9:30~11:00 | 太極拳 14:30~16:00 球技の達人塾 17:00~18:00 ヨガ (リハーサル室) 18:30~20:00 | ヨガ (多目的室) 9:30~11:00 テニスJr 13:00~14:30 (外) テニス成人 14:30~16:00 (外) |
| フットサルお休み | | | フットサルお休み | からだ元気塾 14:00~15:00 | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | 休館日 | ヨガ (リハーサル室) 18:30~20:00 | 健康レクスポ 13:00~16:00 フットサル 19:00~20:00 | ヨガ (リハーサル室) 9:30~11:00 からだ元気塾 14:00~15:00 | 太極拳 14:30~16:00 球技の達人塾 17:00~18:00 ヨガ (多目的室) 18:30~20:00 | ヨガお休み テニスJr 13:00~14:30 (外) テニス成人 14:30~16:00 (外) |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| フットサル 18:00~19:00 | 休館日 | ヨガ (リハーサル室) 18:30~20:00 | 健康レクスポ 13:00~16:00 フットサル 19:00~20:00 | ヨガ (リハーサル室) 9:30~11:00 からだ元気塾 14:00~15:00 | 太極拳 14:30~16:00 球技の達人塾 17:00~18:00 ヨガ (リハーサル室) 18:30~20:00 | ヨガ (多目的室) 9:30~11:00 テニスJr 13:00~14:30 (外) テニス成人 14:30~16:00 (外) |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| | 休館日 | ヨガ (リハーサル室) 18:30~20:00 | 健康レクスポ 13:00~16:00 フットサル 19:00~20:00 | ヨガ (リハーサル室) 9:30~11:00 からだ元気塾 14:00~15:00 | 太極拳お休み 球技の達人塾 17:00~18:00 ヨガ (多目的室) 18:30~20:00 | ヨガ (リハーサル室) 9:30~11:00 テニスJr 13:00~14:30 (外) テニス成人 14:30~16:00 (外) |