

見学・体験 スケジュール

				1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)
午前				シニアレク¥ 歌 書道 (小筆)	水彩画 絵手紙	ミニテニス 体操	ヨガ☆
午後				七宝焼¥	水彩画 合唱	太極拳 カラオケ	ピククルボール 絵画
夜間				空手	体操☆		卓球

	5 (日)	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)
午前		体操	ミニテニス	ピククルボール 歌 書道 (小筆) 料理 (女性)	謡曲 水彩画	ヨガ☆ ミニテニス トールペイント¥	ヨガ☆ 体操 手編み 料理 (男性)
午後		墨絵	ユニカール 歌	体操 合唱 料理 (女性)	バランスボール 水彩画	太極拳 カラオケ	手編み 料理 (男性)
夜間			卓球	空手	体操☆		卓球

	12 (日)	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)
午前	卓球 (ラージ) 親子フラワー¥		体操☆ 囲碁	シニアレク¥ 絵手紙 歌	水彩画	体操 トールペイント¥	ヨガ☆
午後	卓球 ヨガ☆		囲碁	体操 七宝焼¥ 合唱	水彩画 童謡	太極拳 カラオケ	朗読 絵画
夜間	モダンバレエ		卓球	空手			卓球

	19 (日)	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)
午前		体操	体操☆	ミニテニス 書道 (小筆) 歌	謡曲	体操 トールペイント¥	体操 ヨガ☆ 手編み
午後		水墨画	ユニカール 歌	体操 合唱		太極拳 カラオケ	手編み
夜間		ピククルボール	卓球	空手	体操☆		卓球

	26 (日)	27 (月)	28 (火)
午前			体操☆ 囲碁
午後	卓球 ヨガ☆		囲碁
夜間	モダンバレエ		卓球

- 体操などを体験する場合は運動のできる服装と体育館シューズをご用意ください。
- ☆印の体験にはバスタオルかヨガマットも持参してください。
- ¥印は有料 (材料費) 体験です。見学は無料。
- 卓球の体験はラケットを持参してください。