健康づくりセンター大野は見見がも随時受付中人



11月



日 大 大 大 大 大 大 大 大 大	ソティアサポーター	ま 1 福祉ネイルサロン 10:00-16:00 バランスボール キッズ教室 10:00-11:00
健康づくりセンター大野辻 086-805-0335 (本部健康まちづくりセンター 086-271-7880) 住所:岡山市北区今3丁目26-28コープ大野辻店2階 (無料) (無料) (事料) (事料) (事料) (事料) (本部性) (事料) (本部性) (事料) (本部性) (事料) (本部性) (事料) (本名エリアで募集中で) (本名エリアで募集中で) (本名エリアで募集中で) (本名エリアで募集中で) (本名エリアで募集中で) (本名エリアで募集中で) (本名エリアで募集中で) (本名・ジョン・ルールー・ルールー・ルールー・ルールー・ルールー・ルールー・ルールー・ルー	ソティアサポーター	10:00-16:00 パランスボール キッズ教室 10:00-11:00
(本部健康まちづくりセンター 086-271-7880) 住所:岡山市北区今3丁目26-28コープ大野辻店2階 (無料) ・	ソティアサポーター	バランスボール キッズ教室 10:00-11:00
生所: 岡山市北区今3丁目26-28コープ大野辻店2階 (無料) (無料) (無料) (無料) を各エリアで募集中で を各エリアで募集中で カームページ メール申込み Instaglam 公式LINE 2 3 4 5 6	ソティアサポーター	キッズ教室 10:00-11:00
(健康マージャンホランを名エリアで募集中で を名エリアで募集中で ホームページ メール申込み Instaglam 公式LINE 2 3 4 5 6		
回答数	ca!!	
回答数		バランスポール 大人教室
ホームページ メール申込み Instaglam 公式LINE 2 3 4 5 6		13:30-14:30
2 3 4 5 6		
	7	8
(つだか 運動なんでも相談 ゆるっと筋トレ 健康マージャン教室①	健康マージャン	8
&運動) 10:00-11:00 10:00-11:00 (健康マージャン(フリー)	女性限定Day 10:00-12:00	
フリー卓球 10:00-12:00	10.00-12.00	
9:30-12:00 (つだか 音楽療法		
休み	若さを保つ筋トレ	子とものあそび場
音楽療法 『鉛筆画や水彩画を 音楽療法ハーモニカ	13:30-14:30	13:00-16:00
14:00-15:00 ※喫茶・講評付き※ 『さえずり』 13:00-15:00 14:00-15:00		
13.00 13.00		
0 10 11 12 12	4.4	15
9 10 11 12 13 骨盤底筋エクササイズ リトピュア式リトミック はじめてのピラティス 健康マージャン教室②	14 目指せ美姿勢	15
9:30-10:30 『2-6歳教室』 10:30-11:30 10:00-12:00 10:00-12:00 10:00-10:40	10:00-11:00	
10:00-10:40 『0-1歳教室』		
わらべうた産後ダンス& 11:00-11:40 ママの体操		
11:00-12:00 健康マージャン(フリー) 肩こり腰痛集中ケア	ゆるっと筋トレ	休み
ゆるっと筋トレ (みんなの診療所 全面使用不可	13:30-14:30	アクラ
13:30-14:30 アートで脳活) セラバンド体操 13:00-15:00		
15:00-16:00		
16 17 18 19 20	21	22
わらべうたベビーマッサージ メイクセラピーセミナー フリー卓球 健康マージャン教室③	健康マージャン	目指せ美姿勢
10:00-10:40 『あなただけのメイクで 9:30-12:00 10:00-12:00 1 0:00-12:00 健康マージャン(フリー)	女性限定Day 10:00-12:00	10:00-11:00
ママの体操 10:00-11:30 10:00-12:00	10.00 12.00	
11:00-12:00 (つだか 音楽療法		L
 	ゆるっと筋トレ	#J#J@QJ! A* 7
10:30-11:30 『鉛筆画や水彩画を楽しもう』 『さえずり』 『さえずり』 14:00-15:00	13:30-14:30 セラバンド体操	おおのつじベース 14:00-16:00
ゆるっと筋トレ 歌って健康づくり 13:00-15:00 13:30-14:30 14:00-15:00 (みんなの診療所	15:00-16:00	
若さを保つ筋トレ ゆるっと筋トレ) し		
15:00-16:00		
02/20		
23/30 24 25 26 27	28	29
リトピュア式リトミック はじめてのピラティス 健康マージャン教室④	フリー卓球	ひらた健康マージャン
リトピュア式リトミック 『2-6歳教室』 10:30-11:30 10:00-12:00 10:00-10:40 ねんね相談会&子育て座談会 目指せ美姿勢	フリー卓球 9:30-12:00 他カメンテナンス	
リトピュア式リトミック 『2-6歳教室』 はじめてのピラティス 10:30-11:30 10:00-12:00 10:00-10:40 日指せ美姿勢 10:00-11:30 10:00-11:00 (身	フリー卓球 9:30-12:00	ひらた健康マージャン (フリー)
リトピュア式リトミック 『2-6歳教室』 10:30-11:30 10:00-10:40 『0-1歳教室』 10:00-11:30 10:00-11:30 健康マージャン教室④ 10:00-12:00 目指世美姿勢 10:00-11:00 11:00-11:40 (身)	フリー卓球 9:30-12:00 他カメンテナンス 身体が軽くなるストレッチ)	ひらた健康マージャン (フリー)
リトピュア式リトミック 『2-6歳教室』 10:30-11:30 10:00-10:40 『0-1歳教室』 10:00-11:30 は比めてのピラティス 10:30-11:30 ねんね相談会&子で座談会 10:00-11:30 (途中入退室可能) 健康マージャン教室④ 10:00-12:00 目指せ美姿勢 10:00-11:00 (身) 休み 体み 個名っと筋トレ	フリー卓球 9:30-12:00 他カメンテナンス 身体が軽くなるストレッチ) 9:30-11:50 	ひらた健康マージャン (フリー) 10:00-12:00
リトピュア式リトミック 『2-6歳教室』 10:30-11:30 10:00-12:00 10:00-11:40 10:00-11:40 10:00-11:30 10:00-11:30 10:00-11:00 目指世美姿勢 10:00-11:00 健康マージャン教室④ 10:00-12:00 目指世美姿勢 10:00-11:00 10:00-12:00 目指世美姿勢 10:00-11:00 はじめてのピラティス 10:30-11:30 はじめてのピラティス 10:00-12:00 はじめてのピラティス 10:00-12:00 はじめてのピラティス 10:00-12:00 はじめてのピラティス 10:00-12:00 はじめてのピラティス 10:00-12:00 はじめてのピラティス 10:00-12:00 はじめてのピラティス 10:00-12:00 はじめてのピラティス 10:00-12:00 はじめてのピラティス 10:00-12:00 はいの-12:00 日指世美姿勢 10:00-11:00 はいの-12:00 日本学の 10:00-12:00	フリー卓球 9:30-12:00 他カメンテナンス 各体が軽くなるストレッチ) 9:30-11:50 単神 フレイル予防教室 体験会 13:30-14:30	ひらた健康マージャン (フリー) 10:00-12:00
リトピュア式リトミック 『2-6歳教室』 10:30-11:30 10:00-12:00 目指セ美姿勢 10:00-11:30 10:00-11:00 目指セ美姿勢 10:00-11:30 (途中入退室可能) 「体み 体み 腰痛集中ケア 13:30-14:30 13:30-14:30 健康マージャン(フリー) 15:00-16:00 13:30-14:30 15:00-16:00 13:30-14:30	フリー卓球 9:30-12:00 他カメンテナンス 身体が軽くなるストレッチ) 9:30-11:50 	ひらた健康マージャン (フリー) 10:00-12:00
リトピュア式リトミック 『2-6歳教室』 10:00-10:40 『O-1歳教室』 11:00-11:40 はじめてのピラティス 10:30-11:30 はじめてのピラティス 10:30-12:00 目指せ美姿勢 10:00-11:30 は今へ返室可能) はでのでは、10:00-12:00 は実姿勢 10:00-11:00 は実姿勢 10:00-11:00 はまでは、10:00-11:00 はまでは、10:00-12:00 はまでは、10:00-11:00 はまでは、10:00-11:00 はまでは、10:00-11:00 はまでは、10:00-11:00 はまでは、10:00-12:00 はまでは、10:00-11:00 はまでは、10:00 はまでは、10:00 はまでは、	フリー卓球 9:30-12:00 他カメンテナンス 体が軽くなるストレッチ) 9:30-11:50 	ひらた健康マージャン (フリー) 10:00-12:00
リトピュア式リトミック 「2-6歳教室』 10:30-11:30 10:30-12:00 10:30-12:00 10:30-12:00 10:30-12:00 10:30-12:00 目指世美姿勢 10:00-11:30 (途中入退室可能) 10:00-11:00 目指世美姿勢 10:00-11:00 目指世美姿勢 10:00-11:00 日本 10:00-12:00 日本	フリー卓球 9:30-12:00 他カメンテナンス 身体が軽くなるストレッチ) 9:30-11:50 	ひらた健康マージャン (フリー) 10:00-12:00
リトピュア式リトミック 『2-6歳教室』 10:30-11:30 10:30-12:00 10:30-11:30 10:30-12:00 目指世美姿勢 10:00-11:40 目指世美姿勢 10:00-11:00 目指世美姿勢 10:00-12:00 目指世美姿勢 10:00-12:00 日本 10	フリー卓球 9:30-12:00 他カメンテナンス 体が軽くなるストレッチ) 9:30-11:50 	ひらた健康マージャン (フリー) 10:00-12:00
リトピュア式リトミック 『2-6歳教室』 10:30-11:30 10:30-12:00 10:30-11:30 10:30-11:30 10:30-11:30 10:30-12:00 10	フリー卓球 9:30-12:00 他カメンテナンス 体が軽くなるストレッチ) 9:30-11:50 	ひらた健康マージャン (フリー) 10:00-12:00 ひらた 若さを保つ筋トレ 13:30-14:30
リトピュア式リトミック 『2-6歳教室』 10:30-11:30 10:30-12:30 10:30-11:30	フリー卓球 9:30-12:00 他カメンテナンス 体が軽くなるストレッチ) 9:30-11:50 	ひらた健康マージャン (フリー) 10:00-12:00 ひらた 若さを保つ筋トレ 13:30-14:30
リトピュア式リトミック 『2-6歳教室』 10:30-11:30 10:30-12:00 10:30-12:00 10:30-11:30 10:00-12:00	フリー卓球 9:30-12:00 他カメンテナンス 体が軽くなるストレッチ) 9:30-11:50 	ひらた健康マージャン (フリー) 10:00-12:00 ひらた 若さを保つ筋トレ 13:30-14:30
リトピュア式リトミック 『2-6歳教室』 10:30-11:30 10:30-12:00 10:30-11:30 10:30-11:30 10:30-11:30 10:30-11:30 10:30-11:30 10:30-12:00	フリー卓球 9:30-12:00 他カメンテナンス 体が軽くなるストレッチ) 9:30-11:50 	ひらた健康マージャン (フリー) 10:00-12:00 ひらた 若さを保つ筋トレ 13:30-14:30
リトピュア式リトミック 『2-6歳教室』 10:30-11:30 10:30-12:00 10:30-11:30 10:00-12:00	フリー卓球 9:30-12:00 他カメンテナンス 体が軽くなるストレッチ) 9:30-11:50 	ひらた健康マージャン (フリー) 10:00-12:00
リトピュア式リトミック 『2-6歳教室』 10:30-11:30 10:30-12:00 目指せ美姿勢 10:00-11:40 日指せ美姿勢 10:00-12:00 目指せ美姿勢 10:00-12:00 日指せ美姿勢 10:00-12:00 日指せ美姿勢 10:00-12:00 日指せ美姿勢 10:00-11:00 日指せ美姿勢 10:00-12:00 日本・シャン(フリー) 13:30-14:30 セラバンド体操 13:30-14:30 日本・シャン(フリー) 13:30-14:30 日本・シャン(フリー) 日本・シャン(フリー) 日本・シャン(フリー) 日本・シャン(フリー) セラバンド体操 ※ セラバンド ※ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	フリー卓球 9:30-12:00 他カメンテナンス 体が軽くなるストレッチ) 9:30-11:50 	ひらた健康マージャン (フリー) 10:00-12:00 ひらた 若さを保つ筋トレ 13:30-14:30
リトピュア式リトミック 『2-6歳教室』 10:30-11:30 10:30-12:00	フリー卓球 9:30-12:00 他カメンテナンス 身体が軽くなるストレッチ) 9:30-11:50 ************************************	ひらた健康マージャン (フリー) 10:00-12:00
リトピュア式リトミック	フリー卓球 9:30-12:00 他カメンテナンス 身体が軽くなるストレッチ) 9:30-11:50 ************************************	ひらた健康マージャン (フリー) 10:00-12:00
リトピュア式リトミック 『2-6歳教室』 10:30-11:30 10:30-12:00 目指せ美姿勢 10:30-11:30 10:00-12:00 目指せ美姿勢 10:00-11:30 (途中入退室可能) 10:00-11:00 目指せ美姿勢 10:00-11:00 目指せ美姿勢 10:00-11:00 日指せ美姿勢 10:00-11:00 日指せ美姿勢 10:00-11:00 日指せ美姿勢 10:00-11:00 日指せ美姿勢 10:00-11:00 日指せ美姿勢 10:00-11:00 日指せ美姿勢 10:00-11:00 日話 10:	フリー卓球 9:30-12:00 他カメンテナンス 体が軽くなるストレッチ) 9:30-11:50 本験会 13:30-14:30 アロマクラフト教室 ドアロママッサージ オイル作り』 13:30-14:30 ニカ)	ひらた健康マージャン (フリー) 10:00-12:00
リトピュア式リトミック 「2-6歳教室』 10:00-10:30-11:30 10:00-10:00 10:00-10:00 10:00-10:00 10:00-11:00 10:00-11:00 10:00-11:00 10:00-11:00 10:00-11:00 11:00-11	フリー卓球 9:30-12:00 他カメンテナンス 体が軽くなるストレッチ) 9:30-11:50 本験会 13:30-14:30 アロマクラフナーショ オイル作り』 13:30-14:30 ニカ)	ひらた健康マージャン (フリー) 10:00-12:00
リトピュア式リトミック	フリー卓球 9:30-12:00 他カメンテナンス 体が軽くなるストレッチ) 9:30-11:50 本験会 13:30-14:30 アロマクラフナーショ オイル作り』 13:30-14:30 ニカ)	ひらた健康マージャン (フリー) 10:00-12:00
リトピュア式リトミック 「2-6歳数量」	フリー卓球 9:30-12:00 他カメンテナンス 体が軽くなるストレッチ) 9:30-11:50 単神 フレイル予防教室 体験会 13:30-14:30 アロママラナト教室 『アロママッサージ オイル作り』 13:30-14:30 二力) 上が要(650円) 座談会 回を楽しもう♪ ごき) ※要バスタオル	ひらた健康マージャン (フリー) 10:00-12:00 ひらた 若さを保つ筋トレ 13:30-14:30 参加養(税込) 500円
リトピュア式リトミック 10:30-11:30 10:00-10:40 10:00-10:40 10:00-10:40 10:00-10:40 10:00-11:30	フリー卓球 9:30-12:00 他カメンテナンス 体が軽くなるストレッチ) 9:30-11:50 単神 フレイル予防教室 体験会 13:30-14:30 アロママラナト教室 『アロママッサージ オイル作り』 13:30-14:30 二力) 上が要(650円) 座談会 回を楽しもう♪ ごき) ※要バスタオル	ひらた健康マージャン (フリー) 10:00-12:00 ひらた 若さを保つ筋トレ 13:30-14:30 参加養(税込) 500円
リトピュア式リトミック	フリー卓球 9:30-12:00 他カメンテナンス 体が軽くなるストレッチ) 9:30-11:50 ――――――――――――――――――――――――――――――――――――	ひらた健康マージャン (フリー) 10:00-12:00 ひらた 若さを保つ筋トレ 13:30-14:30 参加費(税込) 500円
リトピュア式リトミック 10:30-11:30	フリー卓球 9:30-12:00 他カメンテナンス 体が軽くなるストレッチ) 9:30-11:50 	ひらた健康マージャン (フリー) 10:00-12:00
リトピュア式リトミック	フリー卓球 9:30-12:00 他カメンテナンス 体が軽くなるストレッチ) 9:30-11:50 	ひらた健康マージャン (フリー) 10:00-12:00