

4月のプログラム中止日

一般公開

13(日) ・ 弓道 9:00~15:20
【15:40~18:40 は実施 ※初心者優先】
・ 合気道

19(土) ・ 弓道 9:00~12:00
【12:20~21:30 は実施】

20(日) ・ 弓道 終日

29(火・祝) 祝日プログラムに変更
・ ソフトテニス ・ 卓球 ・ 空手道
・ シニアストレッチ健康体操
・ 弓道 終日

教室

29(火・祝) ・ 朝のピラティス 火曜
・ スポーツピラティス 火曜

30(水) ・ バトン
・ 体操
・ 理学療法士による
「姿勢改善」筋力トレーニング
・ チェアヨガ
・ シニアヨーガ