

# ♪ いきいき倶楽部LIKE YOU 2024年9月プログラム ♪

|       | 月                                                                                  |                        | 火                                                           |                   |                            |                                                                                   | 水               | 木                                                                                                                  |     |     |     |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|
|       | 2日                                                                                 | 9日                     | 3日                                                          | 10日               | 17日                        | 24日                                                                               |                 | 5日                                                                                                                 | 12日 | 19日 | 26日 |
| 10:00 |    | 10:30<br>シヤンソン<br>レッスン | 10:30<br>松尾先生<br>変更<br>ikiiki<br>beat<br>ビート<br>打楽器<br>鈴木先生 | ウォーターベッド<br>(予約制) |                            |  |                 | ウォーターベッド<br>(予約制)                                                                                                  |     |     |     |
| 11:00 |                                                                                    | 平野りり子先生                | チェア<br>エクササイズ                                               | 健康カラオケ            |                            | ウエルエイジング<br>(ヨガ) かおり先生                                                            |                 | 11:30<br>① マットヨガ<br>            |     |     |     |
| 12:00 | 休憩・ウォーターベッド                                                                        |                        | 休憩・ウォーターベッド                                                 |                   |                            |                                                                                   |                 | 12:15<br>② マットヨガ<br>           |     |     |     |
| 13:00 | コアストレッチ<br>紀子先生                                                                    | 頭もすっきりと・<br>絵手紙        | フラダンス<br>・マハナホア                                             |                   | 俳句の会 小沢 真弓先生<br>「あふり」 創刊主宰 |                                                                                   | フラダンス<br>・マハナホア | 13:00<br>うたごえサロン<br>つかほ先生<br> |     |     |     |
| 14:00 | テニス<br>エクササイズ<br>亀井コーチ<br>日本体育協会公認テニス<br>上級教師                                      |                        |                                                             |                   |                            |                                                                                   |                 | 13:00<br>健康カラオケ<br>           |     |     |     |
| 15:00 |  |                        |                                                             |                   |                            |                                                                                   |                 | ウォーターベッド<br>(予約制)                                                                                                  |     |     |     |

## ●ボランティア活動●

9/16 (祝・月) 「花美郷デイサービス・敬老会」  
フラダンス・歌

・講師変更 イキイキビート 鈴木先生→松尾先生

★随時、無料見学・体験受付中！

町田市森野1-34-10 1階 042-860-7355

月会費¥5,500(税込)すべてのプログラムを受講できます。

| 日 Sun   | 月 Mon   | 火 Tue | 水 Wed | 木 Thu | 金 Fri | 土 Sat |
|---------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1       | 2 ★     | 3 ★   | 4     | 5 ★   | 6     | 7     |
| 8       | 9 ★     | 10 ★  | 11    | 12 ★  | 13    | 14    |
| 15      | 16 敬老の日 | 17 ★  | 18    | 19 ★  | 20    | 21    |
| 22 秋分の日 | 23 振替休日 | 24 ★  | 25    | 26 ★  | 27    | 28    |
| 29      | 30      | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     |