

令和2年度 フィットネスエクササイズ

予定表(下半期)

	水 曜 日				
10月	7 ストレッチ	14 リズム体操	21 筋コン	28 ストレッチ	
11月	4 リズム体操	11 筋コン	18	25 ストレッチ	
12月	2 リズム体操	9 筋コン	16 ストレッチ	23 リズム体操	
1月	6	13 筋コン	20 ストレッチ	27 リズム体操	
2月	3 筋コン	10 ストレッチ	17 リズム体操	24 筋コン	
3月	3 ストレッチ	10 リズム体操	17 筋コン	24 ストレッチ	31 リズム体操

◆時 間 : 10:00~11:30

※総合体育館の行事、講師等の関係で中止になる場合があります。

※コロナウイルス感染拡大などで会場が変更になることがあります。

恵庭市総合体育館 ☎32-2261