

対象:65歳以上

●場所 渋川⇒渋川福祉センター運動室
 東部⇒東部市民センターコミュニティホール
 ス ⇒スカイワードあさひふれあいホール

●スポーツクラブあさびー⑫⑬講座日程表

種目	日にち		時間	場所
⑫健康ヨガ	4月	5日(金)	午前10時30分～11時15分	渋川
⑬健康体操		19日(金)	午前9時30分～10時15分	東部
⑫健康ヨガ	5月	17日(金)	午前10時30分～11時15分	渋川
⑫健康ヨガ	6月	7日(金)	午前10時30分～11時15分	渋川
⑬健康体操		21日(金)	午前9時30分～10時15分	東部
⑫健康ヨガ	7月	5日(金)	午前10時30分～11時15分	ス
⑬健康体操		19日(金)	午前9時30分～10時15分	東部
⑫健康ヨガ	8月	2日(金)	午前10時30分～11時15分	ス
⑬健康体操		16日(金)	午前9時30分～10時15分	東部
⑫健康ヨガ	9月	6日(金)	午前10時30分～11時15分	ス
⑬健康体操		20日(金)	午前9時30分～10時15分	東部
⑫健康ヨガ	10月	4日(金)	午前10時30分～11時15分	渋川
⑫健康ヨガ	11月	1日(金)	午前10時30分～11時15分	渋川
⑬健康体操		15日(金)	午前9時30分～10時15分	ス
⑫健康ヨガ	12月	6日(金)	午前10時30分～11時15分	渋川
⑬健康体操		20日(金)	午前9時30分～10時15分	ス
⑫健康ヨガ	1月	17日(金)	午前10時30分～11時15分	渋川
⑬健康体操		31日(金)	午前9時30分～10時15分	東部
⑫健康ヨガ	2月	7日(金)	午前10時30分～11時15分	渋川
⑬健康体操		21日(金)	午前9時30分～10時15分	東部
⑫健康ヨガ	3月	7日(金)	午前10時30分～11時15分	渋川
⑬健康体操		21日(金)	午前9時30分～10時15分	東部