

	月	火	水	木	金
10:00 10:30	朝体操(体育室)	朝体操(体育室)	朝体操(体育室)	朝体操(体育室)	朝体操(体育室)
10:45 11:45	ウォーキング ゴムDE筋トレ	わのわリング	ふうせんバレー	ボッチャ	シャフル ポーリング バト ミン トン フライング ディスク
昼休み					
13:00 13:30	昼体操(体育室) 体育室・東側	昼体操(体育室) 体育室・東側	昼体操(体育室) 体育室・西側	昼体操(体育室) 体育室・東側	昼体操(体育室) 体育室・東側
13:45 14:45	ふうせんバレー	シャフル ポーリング フライング ディスク バト ミン トン ス ポ ー ツ 体 験 第 4 火 曜 日	ボッチャ	第1・3・5 ふうせんバレー 第2・4 室内グランドゴルフ	ふうせんバレー
15:00 15:30	ストレッチ体操 (訓練室)	ストレッチ体操 (訓練室)	ストレッチ体操 (訓練室)	ストレッチ体操 (訓練室)	ストレッチ体操 (訓練室)