

## R5年 12/1(金)～ 週間予定表

	月	火	水	木	金
10:30 11:00	朝体操 (軽スポーツ室)	朝体操 (軽スポーツ室)	朝体操 (軽スポーツ室)	朝体操 (軽スポーツ室)	朝体操 (軽スポーツ室)
11:15 (30分)  11:45	ゴムDE筋トレ	(晴れたら外) フライングディスク (雨) コーンホール	ゴムDE筋トレ	ボッチャ	ゴムDE筋トレ
	昼休み				
13:00 13:30	昼体操 (軽スポーツ室)	昼体操 (軽スポーツ室)	昼体操 (軽スポーツ室)	昼体操 (軽スポーツ室)	昼体操 (軽スポーツ室)
13:50 (50分)  14:40	ボッチャ	ビーチバレー	ボッチャ	ビーチバレー	卓球バレー
15:00 15:30	ストレッチ体操 (3階訓練室)	ストレッチ体操 (3階訓練室)	ストレッチ体操 (3階訓練室)	ストレッチ体操 (3階訓練室)	ストレッチ体操 (3階訓練室)

※体操以外のプログラムに参加される方は、必ず上履きを準備してください。