

ほのぼ～の健康教室 時間割表 (参加費無料)

1階 ほのぼ～のエリアで実施しています。お気軽にご参加くださいませ。

2026年4月現在

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	時間
10:00						10:00
10:15						10:15
10:30						10:30
10:45						10:45
11:00						11:00
11:15						11:15
11:30	ストレッチ	ポール ストレッチ	あおたけ	ストレッチ	ポール ストレッチ	11:30
11:45						11:45
12:00						12:00
12:15						12:15
12:30						12:30
12:45						12:45
13:00						13:00
13:15						13:15
13:30						13:30
13:45						13:45
14:00	あおたけ	ストレッチ	ポール ストレッチ	あおたけ	ストレッチ	14:00
14:15						14:15
14:30						14:30
14:45						14:45
15:00						15:00