

スタジオプログラム

2025.5～

| | 多目的室 | スタジオ | 備 考 |
|---|---|--|---------------------|
| 月 | | 片山先生 いきいき (10:00～10:50) 片山先生 らくらく (11:00～11:50) 片山先生 リハビリステップ (13:00～14:30) | |
| 火 | 天笠先生 水彩画教室 (9:30～12:00) | 菊地先生 ヨガ&ピラティス (9:20～10:20) 梅谷先生 気功・太極拳 (10:30～12:00) 中川先生 音楽でリフレッシュ (13:45～15:00) | 水彩画:第2・4 |
| 水 | 青山先生 音楽療法 (13:00～14:30) | 倉持先生 ポールエクササイズ (10:30～12:00) ACO先生 椅子ヨガ (12:30～13:30) 古屋先生 スポーツ吹矢 (14:00～15:30) | |
| 木 | 清水先生 詩吟教室 (10:00～11:30) | 岡田先生 花ヨガ (9:10～10:00) 片山先生 舞踊体操 (10:20～11:20) 高橋先生 気功 (11:30～12:30) 片山先生 リハビリステップ (13:00～14:30) | 片山先生:第5休講 詩:第1・3 |
| 金 | 森先生 音楽療法 (11:00～12:00) 西篠先生 音楽療法 (13:00～15:00) | ACO先生 椅子ヨガ (10:00～11:00) 菊地先生 タヒチアンフラ (13:00～14:00) | |
| 土 | | 野口貴代先生 ヨガ教室(10:00～11:00) | |