

2026
6月

健美長寿くらぶ 月間スケジュール

■ ■ ■ 毎日3回開催！ 朝の健康体操 月～土 9:30/10:30/11:30 ■ ■ ■

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	01 14:00 ももとせ 15:00 いきぜん 17:00 空手	02 14:00 歌唱広場	03 13:00 軸ととのえ 1 14:00 軸ととのえ 2 15:00 ことだま	04 14:00-15:50★ 書道ひとふで【要予約】	05 14:00 ももとせ 15:00 いきぜん	06
07 休館	08 14:00 ももとせ 15:00 いきぜん【院長】 17:00 空手	09 14:00 歌唱広場 15:00 リハビリ体操	10 13:00 軸ととのえ 1 14:00 軸ととのえ 2 15:00 ことだま	11 14:00-15:50★ 未病講座 腸ケア	12 14:00 ももとせ 15:00 いきぜん【院長】	13 14:00 院長特別講座 「催眠心理療法」
14 休館	15 14:00 ももとせ 15:00 いきぜん 17:00 空手	16 14:00 歌唱広場 15:00 リハビリ体操	17 13:00 軸ととのえ 1 14:00 軸ととのえ 2 15:00 ことだま	18 14:00-15:50★ 書道ひとふで【要予約】	19 14:00 ももとせ 15:00 いきぜん	20
21 休館	22 14:00 ももとせ 15:00 いきぜん【院長】 17:00 空手	23 14:00 歌唱広場 15:00 おしゃべり広場	24 13:00 軸ととのえ 1 14:00 軸ととのえ 2 15:00 ことだま	25 14:00-15:50★ 未病講座 つめと足ケア	26 14:00 ももとせ 15:00 いきぜん【院長】	27
28 休館	29	30	メモ: 営業時間 月曜～金曜 9:00-18:00 土曜 9:00-13:00 日曜・祝日は休館 朝の健康体操は会員であれば自由に参加できます (9:30/10:30/11:30) 午後の講座開講時にストレッチマシンはご利用になれません ★は2コマ扱い、院長特別講座は別料金となります 毎月5週目の講座はお休みです			