

	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
AM		「チャイニーズエクササイズ」 恩田 享位	頑張る 「エクササイズ」 小山 雅弘		「メンテナンスヨガ」 野堀 あや子
PM		「芸術」 及部 智子/内田 えい子	「わかばBand♪」 折山 もと子		「音楽」 武沢 幾子/小山 文代
	7	8	9	10	11
AM		「シナプソロジー」 早川 昌宏	「ながら脳活」 井上 大樹		「エクササイズ」 小山 雅弘
PM		「エクササイズ」 大月 直美	「本山式筋トレ」 本山 輝幸		「ものづくり大学」 羽田 舞子
	14	15	16	17	18
AM		「エクササイズ」 小山 雅弘	「シナプソロジー」 早川 昌宏		「ねむりの法則」 国際睡眠統合医科学研究機構
PM		「音楽の輪♪」 武沢 幾子/小山 文代	「わかばBand♪&コーラス」 折山 もと子/宮島 緑		「芸術」 及部 智子/鈴木 賀子
	21	22	23	24	25
AM	敬老の日	国民の休日 	秋分の日 		「シナプソロジー」 早川 昌宏
PM					「エクササイズ」 大月 直美
	28	29	30		
AM		浅見さんのハッピー脳トレ 「レッツ脳！」 浅見 大紀	「ものづくり大学」 羽田 舞子		
PM		「マットス」（変更可能性あり）	「ねむりの法則」 国際睡眠統合医科学研究機構		



運動

- ・プログラムは変更となる場合があります。ご了承ください。
- ・お休みされる場合には受付にお伝えください。