見ながらできる！らくらく運動プログラム

2026年11月　映像プログラムカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 午前 映像②	5	6	7
8	9	10 午前 映像①	11	12	13 午前 映像②	14
15	16	17	18 午前 映像①	19 午後 映像②	20 午前 映像①	21
22	23	24 午後 映像②	25	26 午前 映像①	27	28
29 午前 映像②	30					

タイムスケジュール（全日程）

	1回目	2回目	3回目
午前	9:15～10:10	10:20～11:15	11:25～12:20
午後	13:15～14:10	14:20～15:15	15:25～16:20

【映像① プログラム】



【チェアストレッチ 15】
使用備品：椅子



【初級エアロ 35】
使用備品：なし

【映像② プログラム】



【膝周りの不調解消 20】
使用備品：マット



【バレトン 25】
使用備品：なし

【日程】上記日程で各日3回実施　※時間はタイムスケジュール参照

【対象】スタートアップ講座を受講済みの方

【場所】とねふれあいプラザ内 軽運動室（スタジオ）

【定員】各回 9名　**【参加料】**無料

【申込】とねふれあいプラザ総合受付にて申込（当日まで受付可）※先着順

電話：0297-79-6253

※使用映像プログラム
「HF24BOX」