

# まいん健康サポートセンター 令和6年4月の予定とスケジュール

令和6年4月	日	月	火	水	木	金	土
	3/31	1	2	3	4	5	6
	休館日				単発型プログラム AMボールでトレーニング(マット) / 椅子ヨガ PM=脳とカラダのリフレッシュ / 椅子deエアロ&ストレッチ / ポールでリラックス	14:00~映像プログラム	休館日
	7	8	9	10	11	12	13
	休館日		単発型プログラム AM機能改善ストレッチ(椅子) / マットヨガ PM=はつらつエアロ&ストレッチ / ポールでトレーニング(椅子) / カラダしっかりエクササイズ		単発型プログラム AM脳とカラダのリフレッシュ / 機能改善ストレッチ(マット) PM=マットヨガ / バンドエクササイズ / かんたんエアロ&ストレッチ	14:00~映像プログラム	休館日
	14	15	16	17	18	19	20
	休館日		単発型プログラム AM椅子ヨガ / カラダしっかりエクササイズ PM=ポールでリラックス / リフレッシュ青竹 / 機能改善ストレッチ(椅子)		単発型プログラム AM転倒予防! 転ばぬ先のエクササイズ / かんたんエアロ&ストレッチ PM=リフレッシュ青竹 / 機能改善ストレッチ(椅子) / マットヨガ	5月開催単発型プログラム受付開始(AM 9:00~)	休館日
	21	22	23	24	25	26	27
	休館日	10:00~いきいきヘルステ操1-①	単発型プログラム AMリフレッシュ青竹 / ポールでリラックス PM=はつらつエアロ&ストレッチ / 機能改善ストレッチ(マット) / 転倒予防! 転ばぬ先のエクササイズ		単発型プログラム AMバンドエクササイズ / 椅子deエアロ&ストレッチ PM=カラダしっかりエクササイズ / 転倒予防! 転ばぬ先のエクササイズ / ポールでトレーニング(マット)	14:00~映像プログラム	休館日
	28	29	30	1	2	3	4
休館日	休館日	単発型プログラム AMボールでトレーニング(椅子) / 機能改善ストレッチ(マット) PM=脳とカラダのリフレッシュ / バンドエクササイズ / 椅子ヨガ		単発型プログラム	14:00~映像プログラム	休館日	

※午前9時~午後5時(正午~1時は閉館)土日祝日年末年始休館。その他の臨時休館あり

まいん健康サポートセンター(龍ヶ崎市4264-1) ☎0297-62-8811