

コミュニティガーデン 東京アネックス別館プラス プログラム予定表



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
		1	2	3	4	5	6	7
トレーニング	午前	TRX		TRX		TRX		
	午後	頭の体操		頭の体操		頭の体操		
選択プログラム	午後	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	
	午後	平行棒体操	平行棒体操	平行棒体操	平行棒体操	平行棒体操	平行棒体操	
	午後	ハンドマッサージ	カルチャー教室 ～絵画教室～	ネイルサロン	料理教室 ～鮎とアスバのホール焼き～	おやつ教室 ～オレンジゼリー～		
	午後						お買い物ツアー	
コミュブラ学園		お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	
		8	9	10	11	12	13	14
トレーニング	午前	TRX		TRX		TRX		
	午後	頭の体操		頭の体操		頭の体操		
選択プログラム	午後	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	
	午後	平行棒体操	平行棒体操	平行棒体操	平行棒体操	平行棒体操	平行棒体操	
	午後	料理教室 ～豚肉とキャベツのゆず胡麻炒め～		おやつ教室 ～米粉ベビーカステラ～	カルチャー教室 ～レジキョーホルダー～		ネイルサロン	
	午後		お買い物ツアー			お買い物ツアー		
コミュブラ学園		お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	
		15	16	17	18	19	20★	21
トレーニング	午前	TRX		TRX		TRX		
	午後	頭の体操		頭の体操		頭の体操		
選択プログラム	午後	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	
	午後	平行棒体操	平行棒体操	平行棒体操	平行棒体操	平行棒体操	平行棒体操	
	午後	小カレンダー	小カレンダー	小カレンダー	小カレンダー	小カレンダー	小カレンダー	
	午後			お買い物ツアー	お出かけツアー	お出かけツアー	お出かけツアー	
コミュブラ学園		お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	
		22	23	24	25★	26	27	28
トレーニング	午前	TRX		TRX		TRX		
	午後	頭の体操		頭の体操		頭の体操		
選択プログラム	午後	集団体操	集団体操	集団体操		集団体操	集団体操	
	午後	平行棒体操	平行棒体操	平行棒体操		平行棒体操	平行棒体操	
	午後	カルチャー教室 ～サンタのトムテ作り～	料理教室 ～チンジャオロース～	おやつ教室 ～ガトーショコラ～		カルチャー教室 ～絵画教室～	ハンドマッサージ	
	午後							
コミュブラ学園		お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	
		29	30	31	★イベント★ 12/9(火) 出張理美容(事前予約) 12/11(木)、12/25(木) ★お出かけツアー★ 12/18(木)～12/20(土) 名主屋敷 入場料:100円 12/29(月)～12/31(水) ♡お楽しみ♡ ★お買い物ツアー★ 12/6(土) 道の駅いちかわ 12/9(火) ビーブル(パン屋) 12/12(金) ユニクロ 12/17(水) 100円ショップ ※プログラムは予告なく 変更になる場合がございます。			
トレーニング	午前	TRX		TRX				
	午後	頭の体操		頭の体操				
選択プログラム	午後	集団体操	集団体操	集団体操				
	午後	平行棒体操	平行棒体操	平行棒体操				
	午後							
	午後	景観ドライブ	景観ドライブ	景観ドライブ				
コミュブラ学園		お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ				