



OSR Fitness FRIDAY

- 大分スポーツリハビリテーションセンター -

11月



運動の際は汗拭き用のタオル、水分補給を持ってお越しください。
また、感染対策用にマスクの着用、手指の消毒をよろしくお願いいたします。

| 日時 | (1週目) 11月6日 | (2週目) 11月13日 | (3週目) 11月20日 | (4週目) 11月27日 |
|-------|----------------|-----------------|------------------------|---|
| 9:00 | | | |  <p style="text-align: center;">お休み</p>  |
| 10:00 | | わくわく 教室 | | |
| 11:00 | | | | |
| 12:00 | | | | |
| 13:00 | | | | |
| 13:30 | | | | |
| 14:00 | | | | |
| 15:00 | | | | |
| 16:00 | | | | |
| 17:00 | 運動遊び 教室 | | リズムジャンプ (challenge) | |
| 18:00 | | | | |

夕方の教室は気候や天候によっては外のグラウンドにて行う場合があります。
足元はサンダルなどではなく、運動が出来る靴でおこしてください。

※教室の日程を急遽変更する場合がございます。ご了承ください。



厚生労働省認定 指定運動療法施設

大分スポーツリハビリテーションセンター

大分市明野北 1-1-11

Tel. 097-503-0750