Chikuma Central Hospital
Reha-Fit Lab. VITAS

2026. 11月 スケジュール

持ち物
ヨガマット・飲み物・(上履き)

時間／日付	2日（月）	9日（月）	16日（月）	18日（木）	23日（月）	30日（月）
10:00				リハビリラボ 10:00～11:00	リハビリラボ 10:00～11:00	
30						
11:00						
30				身体すっきり教室 11:20～12:20	身体すっきり教室 11:20～12:20	
12:00						
30						
13:00						
30	リハビリラボ 13:30～14:30	リハビリラボ 13:30～14:30	リハビリラボ 13:30～14:30			リハビリラボ 13:30～14:30
14:00						
30						
15:00	身体すっきり教室 14:50～15:50	身体すっきり教室 14:50～15:50	身体すっきり教室 14:50～15:50			身体すっきり教室 14:50～15:50
30						
16:00						
30						