

事後支援講習会日程表 令和4年度上半期（4～9月）

曜 時	火		水		木		金		土		
	体 育 館	フィットネスルーム	体 育 館	フィットネスルーム	体 育 館	フィットネスルーム	体 育 館	フィットネスルーム	体 育 館	フィットネスルーム	
8											
9	受付 8:45～ ウォーキング 9:00～10:00 定員:40人		受付 8:45～ ウォーキング 9:00～10:00 定員:40人	受付 9:05～ おはようヨガ 9:20～10:20 定員:35人	受付 8:45～ エアロビクス 9:00～10:00 定員:50人		受付 8:45～ ウォーキング 9:00～10:00 定員:40人	受付 9:05～ おはようヨガ 9:20～10:20 定員:35人		受付 9:05～ はじめてエアロ 9:20～10:20 定員:30人 新設	
10	受付 10:15～ ウォーキング 10:30～11:30 定員:40人		受付 10:15～ ウォーキング 10:30～11:30 定員:40人	受付 10:35～ からだづくり 10:50～11:20 定員:35人	受付 10:15～ エアロビクス 10:30～11:30 定員:50人	受付 10:35～ スロートレーニング 10:50～11:50 定員:35人	受付 10:15～ ウォーキング 10:30～11:30 定員:40人	受付 10:35～ からだづくり 10:50～11:20 定員:35人		受付 10:15～ ウォーキング 10:30～11:30 定員:40人	受付 10:35～ はじめてエアロ 10:50～11:50 定員:30人 新設
11											
12											
13	受付 13:15～ エアロビクス 13:30～14:30 定員:50人				受付 13:15～ ウォーキング 13:30～14:30 定員:40人		受付 13:15～ エアロビクス 13:30～14:30 定員:50人				
14											

※おはようヨガは、時間変更により抽選は9時からです。

※講師については、後日ご連絡いたします。

※新型コロナウイルス感染症の感染状況を踏まえ、中止または定員を増減することがあります。