

事後支援講習会日程表 令和5年度下半期（令和5年10月～令和6年3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:50人	受付 9:05～ はじめてエアロ 9:20～10:20 定員:30人	受付 8:45～ ウォーキング 9:00～10:00 定員:50人	受付 9:05～ おはようヨガ 9:20～10:20 定員:40人	受付 8:45～ ウォーキング 9:00～10:00 定員:50人		受付 8:45～ ウォーキング 9:00～10:00 定員:50人	受付 9:05～ おはようヨガ 9:20～10:20 定員:40人		受付 9:05～ はじめてエアロ 9:20～10:20 定員:30人
10	受付 10:15～ ウォーキング 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:40人	受付 10:15～ ウォーキング 10:30～11:30 定員:50人	受付 10:35～ からだづくり 10:50～11:20 定員:40人	受付 10:15～ エアロビクス 10:30～11:30 定員:60人	受付 10:35～ スロートレーニング 10:50～11:50 定員:40人	受付 10:15～ ウォーキング 10:30～11:30 定員:50人	受付 10:35～ からだづくり 10:50～11:20 定員:40人	受付 10:15～ ウォーキング 10:30～11:30 定員:50人	受付 10:35～ はじめてエアロ 10:50～11:50 定員:30人
11										
12										
13	受付 13:15～ エアロビクス 13:30～14:30 定員:60人		受付 13:15～ ウォーキング 13:30～14:30 定員:50人	受付 13:30～ はじめてエアロ 13:45～14:45 定員:30人	受付 13:15～ 筋力トレーニング 13:30～14:30 定員:60人		受付 13:15～ エアロビクス 13:30～14:30 定員:60人			
14										

※休所日の月曜日（月曜日が休日に当たるときは、その直後の休日でない日）・12/29～1/3は開催されません。

※おはようヨガの抽選は9時からです。

※不定期開催講座については未掲載です。詳細についてはお問い合わせください。