

## 事後支援講習会日程表 令和6年度上半期（令和6年4月～令和6年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: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～ 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 9:05～ 柔らかストレッチ 9:20～10:20 定員:40人 5/9、16 8/1、29 不定期	受付 8:45～ ウォーキング 9:00～10:00 定員:50人	受付 9:05～ 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～ 筋力トレーニング 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～ 筋トレ(ショート) 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～ 筋力トレーニング 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～ 筋トレ(ショート) 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～ はじめてエアロ 13:30～14:30 定員:60人 9月の開催は 9/4のみ 新設		受付 13:15～ ウォーキング 13:30～14:30 定員:50人	受付 13:30～ 筋力トレーニング 13:45～14:45 定員:40人	受付 13:15～ エアロビクス 13:30～14:30 定員:60人			
14										

※休所日(月曜日が休日に当たるときは、その直後の休日でない日)は開催されません。

※ヨガの、抽選は9時からです。

※名称変更

スロートレーニング	→	筋力トレーニング
おはようヨガ	→	ヨガ
からだづくり	→	筋力トレーニング(ショート)