事後支援講習会日程表 令和6年度下半期(令和6年10月~令和7年3月)

曜	火	7K	*	金	土
時	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 30 35 40 45 50 55	受付 8:45~	受付 8:45~	受付 8:45~	受付 8:45~	
9 00 05 10 15 20	ウォーキング 9:00~10:00 受付 9:	9:00~10:00	ウォーキング 9:00~10:00 受付 9:05~	ウォーキング 9:00~10:00 受付 9:05~	受付 9:05~
9 00 05 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 10	定員:50人 9:20~10 定員:30.	9:20~10:20	定員:50人 9:20~10:20 定員:40人 2/6、27	定員:50人 9:20~10:20 定員:40人	はじめてエアロ 9:20~10:20 定員:30人
10 05 10 15 20 25	受付 10:15~	受付 10:15~	受付 10:15~	受付 10:15~	受付 10:15~
15 20 25 30 35 40 45 50	ウォーキング 10:30~11:30 受付 10	10:30~11:30	10:30~11:30	ウォーキング 10:30~11:30 受付 10:35~	ウォーキング 10:30~11:30 受付 10:35~
55 55 11 00 05 10 15 20 25 30 35 40 40	定員:50人 筋カトレー 10:50~ 定員:40.	1:50 10:50~11:20	定員:60人 10:50~11:50 定員:40人	定員:50人 筋カトレ(ショート) 10:50~11:20 定員:40人	定員:50人 10:50~11:50 定員:30人
11 00 05 10 15 20 25 30 35 40 45 50 50 12 05 10 15 20 25 30 35 40 45 50 25 30 35 40 45 50 50 10 15 20 25 50 25 50 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10					
13 00 05 10 15	受付 13:15~	受付 13:15~	受付 13:15~	受付 13:15~	受付 13:15~
15 20 25 30 35 40 45 50 55 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 10 15 20 25 30 40 45 45 40 45 45 45 40 45 45 45 45 45 45 45 45 45 45 45 45 45	エアロビクス 13:30~14:30 定員:60人	はじめてエアロ 13:30~14:30 定員:60人	ウォーキング 13:30~14:30 定員:50人 第カトレーニング 13:45~14:45 定員:40人	エアロビクス 13:30~14:30 定員:60人	筋カトレーニング 13:30~14:30 定員:40人 新設

※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。