

令和7年度 事後支援講習会日程表 10月～3月

曜 日	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～		受付 8:45～		受付 8:45～		受付 8:45～			
10	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	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	インターバル速歩 9:00～10:00 定員: 50人 10/9、2/19のみ 開催 不定期	受付 9:05～ 柔軟かストレッチ 9:20～10:20 定員: 40人 12/18、3/26のみ 開催 不定期	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
11	受付 10:15～		受付 10:15～		受付 10:15～		受付 10:15～		受付 10:15～	
12	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	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 (ショート) 10:50～11:20 定員: 40人	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	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 (ショート) 10:50～11:20 定員: 40人	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
13	受付 13:15～		受付 13:15～		受付 13:15～		受付 13:15～		受付 13:15～	
14	エアロビクス 13:30～14:30 定員: 60人	受付 13:30～ 筋力トレーニング 13:45～14:45 定員: 40人 新設	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	受付 13:30～ 筋力トレーニング 13:45～14:45 定員: 40人	エアロビクス 13:30～14:30 定員: 60人		受付 13:15～ 筋力トレーニング 13:30～14:30 定員: 40人	

※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。