

令和8年度 事後支援講習会日程表 4月～9月

曜日 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	受付 8:45～		受付 8:45～		受付 8:45～		受付 8:45～		受付 8:45～	
9	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	筋力トレーニング 9:00～10:00 定員:60人 新設	受付 9:05～ 柔らかストレッチ 9:20～10:20 定員:40人 4/16、6/4、 6/11、7/2、8/27 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	
10	受付 10:15～		受付 10:15～		受付 10:15～		受付 10:15～		受付 10:15～	
11	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	受付 10:35～ はじめてエアロ 10:50～11:50 定員:30人	
12	受付 13:15～		受付 13:15～		受付 13:15～		受付 13:15～		受付 13:15～	
13	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	筋力トレーニング 13:30～14:30 定員:60人 5・7月 9月は9/2のみ開催 奇数月開催	受付 13:30～ はじめてエアロ 13:45～14:45 定員:30人 場所変更	ウォーキング 13:30～14:30 定員:50人 7/2、9/3は インターバル速歩	受付 13:30～ 筋力トレーニング 13:45～14:45 定員:40人 4・6・8月 偶数月開催	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		
14	受付 13:15～		受付 13:15～		受付 13:15～		受付 13:15～		受付 13:15～	

※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。※7/2・9/3のウォーキング（木）は、インターバル速歩に種目変更です。