

令和8年度 事後支援講習会日程表 10月～3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										
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	筋力トレーニング 9:00～10:00 定員:60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		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	筋力トレーニング 13:30～14:30 定員:60人 1・3月 11月は11/4のみ開催	受付 13:30～ はじめてエアロ 13:45～14:45 定員:30人	ウォーキング 13:30～14:30 定員:50人 11/5, 1/7, 3/4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 10・12・2月	エアロビクス 13:30～14:30 定員:60人		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）は休講です。

※ヨガの抽選は9時からです。※11/5・1/7・3/4のウォーキング（木）は、インターバル速歩に種目変更です。