

事後支援講習会日程表 令和6年7月18日（木）～7月31日（水）

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 講師:結城 中止	受付 9:05～ はじめてエアロ 9:20～10:20 定員:30人 講師:磯部	受付 8:45～ ウォーキング 9:00～10:00 定員:50人 講師:前津 中止	受付 9:05～ ヨガ 9:20～10:20 定員:40人 講師:カヨ	受付 8:45～ ウォーキング 9:00～10:00 定員:50人 講師:磯部 中止		受付 8:45～ ウォーキング 9:00～10:00 定員:50人 講師:佐分 中止	受付 9:05～ ヨガ 9:20～10:20 定員:40人 講師:結城		受付 9:05～ はじめてエアロ 9:20～10:20 定員:30人 講師:森
10	受付 10:15～ ウォーキング 10:30～11:30 定員:50人 講師:結城 中止	受付 10:35～ 筋カトレニング 10:50～11:50 定員:40人 講師:野路	受付 10:15～ ウォーキング 10:30～11:30 定員:50人 講師:みずほ 中止	受付 10:35～ 筋カトレ(ショート) 10:50～11:20 定員:40人 講師:佐分	受付 10:15～ エアロビクス 10:30～11:30 定員:60人 講師:磯部 中止	受付 10:35～ 筋カトレニング 10:50～11:50 定員:40人 講師:多賀	受付 10:15～ ウォーキング 10:30～11:30 定員:50人 講師:カヨ 中止	受付 10:35～ 筋カトレ(ショート) 10:50～11:20 定員:40人 講師:前津	受付 10:15～ ウォーキング 10:30～11:30 定員:50人 講師:平野 中止	受付 10:35～ はじめてエアロ 10:50～11:50 定員:30人 講師:森
11										
12										
13	受付 13:15～ エアロビクス 13:30～14:30 定員:60人 講師:海野 中止		受付 13:15～ はじめてエアロ 13:30～14:30 定員:60人 講師:yuki 中止		受付 13:15～ ウォーキング 13:30～14:30 定員:50人 講師:水野 中止	受付 13:30～ 筋カトレニング 13:45～14:45 定員:40人 講師:佐分	受付 13:15～ エアロビクス 13:30～14:30 定員:60人 講師:結城 中止			
14										

※ヨガの抽選は9時から行います