

# 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		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	受付 9:05～ はじめてエアロ 9:20～10:20 定員:30人	受付 8:45～ 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 8:45～ ウォーキング 9:00～10:00 定員:50人	受付 9:05～ 柔らかストレッチ 9:20～10:20 定員:40人 2/6、27	受付 8:45～ 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～ ウォーキング 10:30～11:30 定員:50人	受付 10:35～ 筋カトレーニング 10:50～11:50 定員:40人	受付 10:15～ ウォーキング 10:30～11:30 定員:50人	受付 10:35～ 筋カトレ(ショート) 10:50～11:20 定員:40人	受付 10:15～ エアロビクス 10:30～11:30 定員:60人	受付 10:35～ 筋カトレーニング 10:50～11:50 定員:40人	受付 10:15～ ウォーキング 10:30～11:30 定員:50人	受付 10:35～ 筋カトレ(ショート) 10:50～11:20 定員:40人		受付 10:15～ ウォーキング 10:30～11:30 定員:50人
11										受付 10:35～ はじめてエアロ 10:50～11:50 定員:30人
12										
13	受付 13:15～ エアロビクス 13:30～14:30 定員:60人		受付 13:15～ はじめてエアロ 13:30～14:30 定員:60人		受付 13:15～ ウォーキング 13:30～14:30 定員:50人	受付 13:30～ 筋カトレーニング 13:45～14:45 定員:40人	受付 13:15～ エアロビクス 13:30～14:30 定員:60人			受付 13:15～ 筋カトレーニング 13:30～14:30 定員:40人
14										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。