

## 令和7年度 事後支援講習会日程表 4月～9月

時	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 4/17、6/12 8/28のみ 開催 <span style="color: red; font-weight: bold;">不定期</span>	受付 9:05~ 柔らかストレッチ 9:20~10:20 定員:40人 5/15、7/17 9/11のみ 開催 <span style="color: red; font-weight: bold;">不定期</span>	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		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			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。