

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	30 35 40 45 50 55	受付 8:45～		受付 8:45～		受付 8:45～		受付 8:45～	
9	00 05 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55	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	受付 9:05～ 柔軟かストレッチ 9:20～10:20 定員: 40人 5/15、7/17 9/11のみ 開催	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	00 05 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55	受付 10:15～		受付 10:15～		受付 10:15～		受付 10:15～		受付 10:15～	
11	00 05 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55	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
12	00 05 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55										
13	00 05 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55	受付 13:15～		受付 13:15～		受付 13:15～		受付 13:15～		受付 13:15～	
14	00 05 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55	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	

※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。