

# いきいきシニア健康教室 レッスンスケジュール

月曜日コース 7/28まで  
 水曜日コース 12/24まで  
 土曜日コース 11/29まで

<60才以上の方向け有料健康教室です。随時、無料体験実施しています>

2025年6月20日更新

月曜日コース 13:00~14:00			
1	2月	3日(月)	ロコトレ (喜多)
2		10日(月)	シニアヨガ (櫻井)
3		17日(月)	水中運動 (出井)
4		24日(月)	座学 (喜多)
5	3月	3日(月)	卓球 (喜多)
6		10日(月)	ストレッチ (出井)
7		17日(月)	ロコトレ (喜多)
8		24日(月)	ストレッチポール (喜多)
9	4月	7日(月)	ロコトレ (喜多)
10		14日(月)	エアロビ (出井)
11		21日(月)	ロコトレ (喜多)
12		28日(月)	座学 (喜多)
13	5月	12日(月)	ロコトレ (喜多)
14		19日(月)	シニアヨガ (櫻井)
15		26日(月)	水中運動 (出井)
16	6月	2日(月)	ロコトレ (喜多)
17		9日(月)	卓球 (喜多)
18		16日(月)	ストレッチ (出井)
19		23日(月)	ロコトレ (喜多)
20	7月	7日(月)	エアロビ (出井)
21		14日(月)	ストレッチポール (喜多)
22		21日(月)	体力テスト (喜多)
23		28日(月)	座学+テスト結果 (喜多)

水曜日コース 10:15~11:15			
1	7月	2日(水)	ロコトレ (喜多)
2		9日(水)	ヨガ (鈴木)
3		16日(水)	水中運動 (出井)
4		30日(水)	座学 (喜多)
5	8月	6日(水)	卓球 (喜多)
6		20日(水)	ストレッチA (出井)
7		27日(水)	ロコトレ (喜多)
8	9月	3日(水)	ストレッチB (喜多)
9		10日(水)	ロコトレ (喜多)
10		17日(水)	エアロビ (出井)
11		24日(水)	ロコトレ (喜多)
12	10月	1日(水)	ヨガ (鈴木)
13		8日(水)	ロコトレ (喜多)
14		22日(水)	座学 (喜多)
15		29日(水)	水中運動 (出井)
16	11月	5日(水)	ロコトレ (喜多)
17		12日(水)	卓球 (喜多)
18		19日(水)	ストレッチA (出井)
19		26日(水)	ロコトレ (喜多)
20	12月	3日(水)	ストレッチB (喜多)
21		10日(水)	エアロビ (出井)
22		17日(水)	テスト (喜多)
23		24日(水)	座学+結果 (喜多)

土曜日コース 11:15~12:15			
1	6月	14日(土)	ロコトレ (喜多)
2		21日(土)	ヨガ (櫻井)
3		28日(土)	デイトレ (出井)
4	7月	5日(土)	座学 (喜多)
5		12日(土)	ストレッチA (出井)
6		19日(土)	卓球 (喜多)
7		26日(土)	ロコトレ (喜多)
8	8月	2日(土)	ストレッチB (喜多)
9		16日(土)	ロコトレ (喜多)
10		23日(土)	エアロビ (出井)
11	9月	6日(土)	ロコトレ (喜多)
12		13日(土)	座学 (喜多)
13		20日(土)	ロコトレ (喜多)
14		27日(土)	ヨガ (櫻井)
15	10月	4日(土)	水中運動 (出井)
16		11日(土)	ロコトレ (喜多)
17		18日(土)	卓球 (喜多)
18		25日(土)	ストレッチA (出井)
19	11月	1日(土)	ロコトレ (喜多)
20		8日(土)	エアロビ (出井)
21		15日(土)	ストレッチB (喜多)
22		22日(土)	体力テスト (喜多)
23		29日(土)	座学+結果 (喜多)

毎月平均4回の授業ですが、3カ月合計23回の授業計画のため、上記期間内で1回、他コースでの振替取得をお願いします

実施場所：2F 多目的スペース (水中運動=プールサイド集合、卓球=2F サブスタジオ集合)