

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 R8/1/26まで
 水曜日コース R7/12/24まで
 土曜日コース R7/11/29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7月24日更新

月曜日コース 13:00~14:00			
1	8月	4日(月)	ロコトレ (喜多)
2		11日(月)	座学 (喜多)
3		18日(月)	水中運動 (出井)
4		25日(月)	ヨガ (櫻井)
5	9月	1日(月)	卓球 (喜多)
6		8日(月)	ストレッチA (出井)
7		15日(月)	ロコトレ (喜多)
8		22日(月)	ストレッチB (喜多)
9	10月	6日(月)	ロコトレ (喜多)
10		13日(月)	ロコトレ (喜多)
11		20日(月)	エアロビ (出井)
12		27日(月)	座学 (喜多)
13	11月	3日(月)	ロコトレ (喜多)
14		10日(月)	ヨガ (櫻井)
15		17日(月)	水中運動 (出井)
16		24日(月)	ロコトレ (喜多)
17	12月	1日(月)	卓球 (喜多)
18		8日(月)	ストレッチA (出井)
19		15日(月)	ロコトレ (喜多)
20		22日(月)	ストレッチB (喜多)
21	1月	12日(月)	エアロビ (出井)
22		19日(月)	テスト (喜多)
23		26日(月)	座学+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)

6カ月合計24回授業（月平均4回）ですが、上記計画は6カ月合計23回のため、上記期間内で1回、他コースで振替を取得ください

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）