

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 R8/5/23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11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	12月 6日(土)	ロコトレ	(喜多)
2	13日(土)	水中運動	(出井)
3	20日(土)	ヨガ	(櫻井)
4	27日(土)	座学	(喜多)
5	1月 10日(土)	ストレッチA	(出井)
6	17日(土)	卓球	(喜多)
7	24日(土)	ロコトレ	(喜多)
8	2月 7日(土)	ストレッチB	(喜多)
9	14日(土)	ロコトレ	(喜多)
10	21日(土)	エアロビ	(出井)
11	28日(土)	ロコトレ	(喜多)
12	3月 7日(土)	座学	(喜多)
13	14日(土)	ロコトレ	(喜多)
14	21日(土)	ヨガ	(櫻井)
15	28日(土)	ロコトレ	(喜多)
16	4月 4日(土)	卓球	(喜多)
17	11日(土)	デイトレ	(出井)
18	18日(土)	ロコトレ	(喜多)
19	25日(土)	ストレッチA	(出井)
20	5月 2日(土)	ストレッチB	(喜多)
21	9日(土)	エアロビ	(出井)
22	16日(土)	体力テスト	(喜多)
23	23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）