

# 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 2026/7/27まで  
 水曜日コース 2026/6/24まで  
 土曜日コース 2026/5/23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>

2026年3月13日更新

| 月曜日コース<br>13:00~14:00 |    |        |             |
|-----------------------|----|--------|-------------|
| 1                     | 2月 | 2日(月)  | ロコトレ (喜多)   |
| 2                     |    | 9日(月)  | 座学 (喜多)     |
| 3                     |    | 16日(月) | 水中運動 (出井)   |
| 4                     |    | 23日(月) | 卓球 (喜多)     |
| 5                     | 3月 | 2日(月)  | ヨガ (櫻井)     |
| 6                     |    | 9日(月)  | ストレッチA (出井) |
| 7                     |    | 16日(月) | ロコトレ (喜多)   |
| 8                     |    | 23日(月) | ストレッチB (喜多) |
| 9                     | 4月 | 6日(月)  | ロコトレ (喜多)   |
| 10                    |    | 13日(月) | 座学 (喜多)     |
| 11                    |    | 20日(月) | ロコトレ (喜多)   |
| 12                    |    | 27日(月) | エアロビ (出井)   |
| 13                    | 5月 | 11日(月) | ロコトレ (喜多)   |
| 14                    |    | 18日(月) | ヨガ (櫻井)     |
| 15                    |    | 25日(月) | 水中運動 (出井)   |
| 16                    | 6月 | 8日(月)  | ロコトレ (喜多)   |
| 17                    |    | 15日(月) | 卓球 (喜多)     |
| 18                    |    | 22日(月) | ストレッチA (出井) |
| 19                    |    | 29日(月) | ロコトレ (喜多)   |
| 20                    | 7月 | 6日(月)  | ストレッチB (喜多) |
| 21                    |    | 13日(月) | エアロビ (出井)   |
| 22                    |    | 20日(月) | テスト (喜多)    |
| 23                    |    | 27日(月) | 座学+結果 (喜多)  |

| 水曜日コース<br>10:15~11:15 |    |        |             |
|-----------------------|----|--------|-------------|
| 1                     | 1月 | 7日(水)  | ロコトレ (喜多)   |
| 2                     |    | 14日(水) | ヨガ (鈴木)     |
| 3                     |    | 21日(水) | 水中運動 (出井)   |
| 4                     |    | 28日(水) | 座学 (喜多)     |
| 5                     | 2月 | 4日(水)  | 卓球 (喜多)     |
| 6                     |    | 11日(水) | ストレッチA (出井) |
| 7                     |    | 18日(水) | ロコトレ (喜多)   |
| 8                     |    | 25日(水) | ストレッチB (喜多) |
| 9                     | 3月 | 4日(水)  | ロコトレ (喜多)   |
| 10                    |    | 11日(水) | エアロビ (出井)   |
| 11                    |    | 18日(水) | ロコトレ (喜多)   |
| 12                    |    | 25日(水) | ヨガ (鈴木)     |
| 13                    | 4月 | 1日(水)  | ロコトレ (喜多)   |
| 14                    |    | 8日(水)  | デイトレ (出井)   |
| 15                    |    | 15日(水) | 水中運動 (出井)   |
| 16                    |    | 22日(水) | ロコトレ (喜多)   |
| 17                    | 5月 | 13日(水) | 卓球 (喜多)     |
| 18                    |    | 20日(水) | ストレッチA (出井) |
| 19                    |    | 27日(水) | ロコトレ (喜多)   |
| 20                    | 6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<br>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）