

# 継続コース2021年度日程表



## 第3期冬のコース期間

土曜コース	12月11日 (土)		12月25日 (土)	1月8日 (土)	1月15日 (土)	1月22日 (土)	1月29日 (土)	2月5日 (土)	2月12日 (土)	2月19日 (土)	2月26日 (土)	3月5日 (土)		3月19日 (土)
時間	14:30~ 15:30			13:15~ 14:15	13:15~ 14:15	13:15~ 14:15	10:30~ 11:30	13:15~ 14:15	13:15~ 14:15	13:15~ 14:15		14:30~ 15:30		13:15~ 14:15
木曜コース	12月16日 (木)	12月18日 (土)	12月23日 (木)	1月6日 (木)	1月13日 (木)	1月20日 (木)	1月27日 (木)	2月3日 (木)	2月10日 (木)	2月17日 (木)	2月24日 (木)	3月3日 (木)	3月12日 (土)	3月17日 (木)
時間	14:30~ 15:30			13:15~ 14:15	13:15~ 14:15	13:15~ 14:15	10:30~ 11:30	13:15~ 14:15	13:15~ 14:15	13:15~ 14:15		14:30~ 15:30		13:15~ 14:15

### 【健康サポート継続コース受講にあたって】

- ◇各回定員5名で事前予約制です。(直接または電話で日時をお伝えください) ※予約は1回ごとに承ります。(参加回数に制限はございません)
- ◇日程表の時間はトレーニング開始時刻です。開始時刻までに、各自で血圧・体重測定・ウォーミングアップをお済ませください。
- ◇各自お持ちの筋力トレーニングメニューをご用意ください。
- ◇このコースは、筋力トレーニングのフォームチェック、やり方の確認がメインです。(有酸素運動は各自コースの前後に実施してください)