

継続コース2021年度日程表



第2期秋のコース期間

土曜コース	9月4日 (土)		9月18日 (土)	9月25日 (土)	10月2日 (土)	10月9日 (土)	10月16日 (土)	10月23日 (土)	10月30日 (土)	11月6日 (土)	11月13日 (土)	11月20日 (土)		12月4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	9月9日 (木)	9月11日 (土)	9月16日 (木)	9月23日 (木)	9月30日 (木)	10月7日 (木)	10月14日 (木)	10月21日 (木)	10月28日 (木)	11月4日 (木)	11月11日 (木)	11月18日 (木)	11月27日 (土)	12月2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

その他開催日

月日	8月5日 (木)	8月7日 (土)	8月19日 (木)	8月21日 (土)										
時間	14:30~ 15:30	14:30~ 15:30	14:30~ 15:30	14:30~ 15:30										

【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)