

継続コース(筋トレチェック)2025年度日程表



第1期春のコース期間

月日	4月26日 (土)	5月3日 (土) P	5月17日 (土)	5月24日 (土)	5月31日 (土)	6月7日 (土)	6月14日 (土)	6月21日 (土)	6月28日 (土)	7月12日 (土)	7月19日 (土)	7月26日 (土)
時間	14:30~ 15:30	14:30~ 15:30	13:30~ 14:30	13:30~ 14:30	13:30~ 14:30	10:30~ 11:30	13:30~ 14:30	13:30~ 14:30	13:30~ 14:30	14:30~ 15:30	14:30~ 15:30	13:30~ 14:30
月日		5月1日 (木)	5月15日 (木)	5月22日 (木)	5月29日 (木)	6月5日 (木)	6月12日 (木)	6月19日 (木)	6月26日 (木)	7月10日 (木)	7月17日 (木)	7月24日 (木)
時間		14:30~ 15:30	13:30~ 14:30	13:30~ 14:30	13:30~ 14:30	10:30~ 11:30	13:30~ 14:30	13:30~ 14:30	13:30~ 14:30	14:30~ 15:30	14:30~ 15:30	13:30~ 14:30

その他開催日

月日	4月24日 (木)											
時間	14:30~ 15:30											

【健康サポート継続コース(筋トレチェック)受講にあたって】

- ◇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)
- ◇Pの日はスポーツ公園第1駐車場P1がイベント等で駐車規制がかかります。事前に駐車証の発行が必要です。