

継続コース(筋トレチェック)2024年度日程表



第3期冬のコース期間

月日	1月11日 (土)	1月18日 (土)	2月1日 (土)	2月8日 (土)	2月15日 (土)	2月22日 (土)	3月1日 (土)	3月8日 (土)	3月15日 (土)	3月29日 (土)	4月5日 (土)	4月12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	1月9日 (木)	1月16日 (木)	1月30日 (木)	2月6日 (木)	2月13日 (木)	2月20日 (木)	2月27日 (木)	3月6日 (木)	3月13日 (木)	3月27日 (木)	4月3日 (木)	4月10日 (木)
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

その他開催日

月日	12月12日 (木)	12月14日 (土)	12月19日 (木)	12月26日 (木)								
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(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。