

# 継続コース(筋トレチェック)2025年度日程表



## 第3期冬のコース期間

月日	12月20日 (土)	1月17日 (土)	1月24日 (土)	1月31日 (土)	2月7日 (土)	2月14日 (土)	2月21日 (土)	2月28日 (土)	3月14日 (土)	3月21日 (土)	3月28日 (土)
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
月日	12月25日 (木)	1月15日 (木)	1月22日 (木)	1月29日 (木)	2月5日 (木)	2月12日 (木)	2月19日 (木)	2月26日 (木)	3月12日 (木)	3月19日 (木)	3月26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	12月11日 (木)	12月18日 (木)									
時間	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。