

継続コース(筋トレチェック)2025年度日程表



第2期秋のコース期間

月日	9月6日 (土)	9月13日 (土) P	9月27日 (土)	10月4日 (土) P	10月11日 (土)	10月18日 (土)	10月25日 (土)	11月1日 (土)	11月8日 (土)	11月22日 (土)	11月29日 (土) P	12月6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		9月11日 (木)	9月25日 (木)	10月2日 (木)	10月9日 (木)	10月16日 (木)	10月23日 (木)	10月30日 (木)	11月6日 (木)	11月20日 (木)	11月27日 (木)	12月4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	7月31日 (木)	8月2日 (土)	8月7日 (木)	8月9日 (土)	8月21日 (木)	8月28日 (木)	8月30日 (土) P	9月4日 (木)				
時間	14:30~ 15:30	14:30~ 15:30	14:30~ 15:30	14:30~ 15:30	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。