

継続コース(筋トレチェック)2026年度日程表

月日	8月20日 (木)	8月27日 (木)	9月3日 (木)	9月10日 (木)	9月17日 (木)	9月24日 (木)	10月1日 (木)	10月8日 (木)	10月15日 (木)	10月22日 (木)	10月29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	14:30～ 15:30	14:30～ 15:30	14:30～ 15:30
月日	8月22日 (土) P	8月29日 (土) P	9月5日 (土) P	9月12日 (土)	9月19日 (土) P	9月26日 (土)	10月3日 (土) P	10月10日 (土)	10月17日 (土)	10月24日 (土)	10月31日 (土) P
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	14:30～ 15:30	14:30～ 15:30	14:30～ 15:30
月日	11月5日 (木)	11月12日 (木)	11月19日 (木)	11月26日 (木)	12月3日 (木)						
時間	14:30～ 15:30	14:30～ 15:30	14:30～ 15:30	14:30～ 15:30	14:30～ 15:30						
月日	11月7日 (土) P	11月14日 (土) P		11月28日 (土)	12月5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(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。
- ◇日程等の変更がある場合がございます。その際はホームページ等でお知らせします。