

# 継続コース(筋トレチェック)2026年度日程表



## 第1期春のコース期間

月日	5月9日 (土)	5月16日 (土) P	5月30日 (土)	6月6日 (土)	6月13日 (土)	6月20日 (土)	6月27日 (土)	7月4日 (土)	7月11日 (土)	7月25日 (土)	8月1日 (土)	8月8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14日 (木)	5月28日 (木)	6月4日 (木)	6月11日 (木)	6月18日 (木)	6月25日 (木)	7月2日 (木)	7月9日 (木)	7月23日 (木)	7月30日 (木)	8月6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2日 (木)	4月4日 (土) P	4月9日 (木)	4月11日 (土)	4月16日 (木)	4月18日 (土) P	4月23日 (木)	4月25日 (土) P	4月30日 (木)	5月7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。
- ◇各自お持ちの筋カトレーニングメニューをご用意ください。
- ◇このコースは、筋カ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。