

【令和8年10月】健康増進センター運動講座スケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
				10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
午前				シェイプボクシング 10:00～11:00			
午後				肩こり・腰痛ストレッチ 13:30～14:30	体幹トレーニング 14:30～15:30		
夜間					エアロビクス 18:30～19:30		
	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日
午前	肩こり・腰痛ストレッチ 10:30～11:30	休館日	体幹トレーニング 10:00～11:00	中級サーキット 10:00～11:00			
午後	ヨガ 13:30～14:30		ヨガ 13:30～14:30	アクティブムーブ 13:30～14:30	かんたんサーキットトレーニング 14:30～15:30		
夜間					カーディオキックボクシング 18:30～19:30		
	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日
午前	アクティブムーブ 10:30～11:30	休館日	かんたんサーキットトレーニング 10:00～11:00	ダイナミックノビティー ※2回開催 ①9:00～10:00 ②10:30～11:30			
午後	ミニボールレッスン 13:30～14:30		ミニボールレッスン 13:30～14:30	効果的なウォーキング 13:30～14:30	かんたんエアロビクス 14:30～15:30		
夜間					アクティブムーブ 18:30～19:30		
	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
午前	効果的なウォーキング 10:30～11:30	休館日	かんたんエアロビクス 10:00～11:00	ウォーキングと 機能改善トレーニング 10:00～11:00			
午後	アクティブムーブ 13:30～14:30		アクティブムーブ 13:30～14:30	脳と体のリフレッシュ エクササイズ 13:30～14:30	ウォーキングと 機能改善トレーニング 14:30～15:30		季節のゲーム 14:00～15:00
夜間					バランスコーディネーション 18:30～19:30		
	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	
午前	脳と体のリフレッシュ エクササイズ 10:30～11:30	休館日	ウォーキングと 機能改善トレーニング 10:00～11:00	シェイプボクシング 10:00～11:00			
午後	機能改善ストレッチ 13:30～14:30		機能改善ストレッチ 13:30～14:30	お楽しみ講座 13:30～14:30	体幹トレーニング 14:30～15:30		
夜間					お楽しみ講座 18:30～19:30		

①はじめてエクササイズ

②カラダ変わるフィットネス(日中)

③カラダ変わるフィットネス(夜間)

④おやこからだあそびラボ