【令和9年1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
					1月1日	1月2日	1月3日
午前					休館日	休館日	休館日
午後							
夜間							
	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10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	肩こり・腰痛ストレッチ 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					エアロビクス 18:30～19:30		
	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17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 10:00～11:00			
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	アクティブムーブ 13:30～14:30	かんたんエアロビクス ①14:00～15:00 ②15:30～16:30		
夜間					カーディオキックボクシング 18:30～19:30		
	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24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	効果的なウォーキング 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		
夜間					アクティブムーブ 18:30～19:30		
	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1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	脳と体のリフレッシュ エクササイズ 13:30～14:30	体幹トレーニング 14:30～15:30		親子ヨガ 14:00～15:00
夜間					バランスコーディネーション 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