

【令和8年11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
							11月1日
午前							
午後							
夜間							
	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8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	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		
	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15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 14:30～15:30		
夜間					カーディオキックボクシング 18:30～19:30		
	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22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		
	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29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	ボクササイズ 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		親子筋トレ遊び 14:00～15:00
夜間					バランスコーディネーション 18:30～19:30		
	11月30日						
午前	お楽しみ講座 10:30～11:30						
午後	お楽しみ講座 13:30～14:30						
夜間							

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