

いきいきシニア健康教室 レッスンスケジュール

<60才以上の方向け有料健康教室です。随時、無料体験実施しています>

2025年3月13日更新

月曜日コース 13:00~14:00			
1	2月	3日(月)	ロコトレ (喜多)
2		10日(月)	シニアヨガ (櫻井)
3		17日(月)	水中運動 (出井)
4		24日(月)	座学 (喜多)
5	3月	3日(月)	卓球 (喜多)
6		10日(月)	ストレッチ (出井)
7		17日(月)	ロコトレ (喜多)
8		24日(月)	ストレッチポール (喜多)
9	4月	7日(月)	ロコトレ (喜多)
10		14日(月)	エアロビ (出井)
11		21日(月)	ロコトレ (喜多)
12		28日(月)	座学 (喜多)
13	5月	12日(月)	ロコトレ (喜多)
14		19日(月)	シニアヨガ (櫻井)
15		26日(月)	水中運動 (出井)
16	6月	2日(月)	ロコトレ (喜多)
17		9日(月)	卓球 (喜多)
18		16日(月)	ストレッチ (出井)
19		23日(月)	ロコトレ (喜多)
20	7月	7日(月)	エアロビ (出井)
21		14日(月)	ストレッチポール (喜多)
22		21日(月)	体力テスト (喜多)
23		28日(月)	座学+テスト結果 (喜多)

水曜日コース 10:15~11:15			
1	1月	8日(水)	ロコトレ (喜多)
2		15日(水)	シニアヨガ (櫻井)
3		22日(水)	水中運動 (出井)
4		29日(水)	座学 (喜多)
5	2月	5日(水)	卓球 (喜多)
6		12日(水)	ストレッチ (出井)
7		19日(水)	ロコトレ (喜多)
8		26日(水)	ストレッチポール (喜多)
9	3月	5日(水)	ロコトレ (喜多)
10		12日(水)	エアロビ (出井)
11		19日(水)	ロコトレ (喜多)
12		26日(水)	シニアヨガ (櫻井)
13	4月	2日(水)	ロコトレ (喜多)
14		9日(水)	座学 (喜多)
15		16日(水)	水中運動 (出井)
16		23日(水)	ロコトレ (喜多)
17	5月	14日(水)	卓球 (喜多)
18		21日(水)	ストレッチ (出井)
19		28日(水)	ロコトレ (喜多)
20	6月	4日(水)	ストレッチポール (喜多)
21		11日(水)	エアロビ (出井)
22		18日(水)	体力テスト (喜多)
23		25日(水)	座学+テスト結果 (喜多)

土曜日コース 11:15~12:15			
1	12月	7日(土)	ロコトレ (喜多)
2		14日(土)	シニアヨガ (櫻井)
3		21日(土)	水中運動 (出井)
4		28日(土)	座学 (喜多)
5	1月	11日(土)	卓球 (喜多)
6		18日(土)	ストレッチ (出井)
7		25日(土)	ロコトレ (喜多)
8	2月	1日(土)	ストレッチポール (喜多)
9		8日(土)	ロコトレ (喜多)
10		15日(土)	エアロビ (出井)
11		22日(土)	ロコトレ (喜多)
12	3月	1日(土)	座学 (喜多)
13		8日(土)	ロコトレ (喜多)
14		15日(土)	シニアヨガ (櫻井)
15		22日(土)	ロコトレ (喜多)
16	4月	5日(土)	水中運動 (出井)
17		12日(土)	卓球 (喜多)
18		19日(土)	ストレッチ (出井)
19		26日(土)	ロコトレ (喜多)
20	5月	10日(土)	エアロビ (出井)
21		17日(土)	ストレッチポール (喜多)
22		24日(土)	体力テスト (喜多)
23		31日(土)	座学+テスト結果 (喜多)

毎月平均4回の授業ですが、3カ月合計23回の授業計画のため、上記期間内で1回、他コースでの振替取得をお願いします

実施場所：2F 多目的スペース（水中運動＝プールサイド集合、卓球＝2F サブスタジオ集合）