継続コース2023年度日程表

第３期冬のコース期間

月日	1月13日（土）	1月27日（土）	2月3日（土）	2月10日（土）	2月17日（土）	2月24日（土）	3月2日（土）	3月9日（土）	3月23日（土）	4月6日（土）
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	13:30～14:30
月日	1月11日（木）	1月25日（木）	2月1日（木）	2月8日（木）	2月15日（木）	2月22日（木）	2月29日（木）	3月7日（木）	3月21日（木）	4月4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	13:30～14:30

その他開催日

月日	12月7日（木）	12月9日（土）	12月14日（木）	12月16日（土）	12月21日（木）	1月6日（土）				
時間	14:30～15:30	14:30～15:30	14:30～15:30	13:30～14:30	14:30～15:30	14:30～15:30				

【健康サポート継続コース受講にあたって】
◇各回定員5名で事前予約制です。（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。
◇各自お持ちの筋力トレーニングメニューをご用意ください。
◇このコースは、筋力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）