

# 継続コース2024年度日程表



## 第1期春のコース期間

月日	4月27日 (土) P	5月11日 (土) P	5月25日 (土) P	6月1日 (土)	6月8日 (土)	6月15日 (土)	6月22日 (土) P	6月29日 (土)	7月6日 (土) P	7月20日 (土)	7月27日 (土)	8月3日 (土)
時間	14:30~ 15:30	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	14:30~ 15:30	13:30~ 14:30
月日		5月9日 (木)	5月23日 (木)	5月30日 (木)	6月6日 (木)	6月13日 (木)	6月20日 (木)	6月27日 (木)	7月4日 (木)	7月18日 (木)	7月25日 (木)	8月1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	14:30~ 15:30	13:30~ 14:30

## その他開催日

月日	4月11日 (木)	4月13日 (土) P	4月18日 (木)	4月25日 (木)								
時間	14:30~ 15:30	14:30~ 15:30	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)
- ◇Pの日はスポーツ公園第1駐車場P1がイベント等で駐車規制がかかります。事前に駐車証の発行が必要です。