

大人健康講座開催予定 2026年1月～3月【3ヵ月 計9回 ※金曜日は計8回】

| 曜日 | 時間 | 講座名 | 開催場所 | 1月 | | | | | 2月 | | | | | 3月 | | | | |
|-----|-------|------------------|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | 1週目 | 2週目 | 3週目 | 4週目 | 5週目 | 1週目 | 2週目 | 3週目 | 4週目 | 5週目 | 1週目 | 2週目 | 3週目 | 4週目 | 5週目 |
| 火曜日 | 11:00 | シェイプアップウォーク | プール | | 6 | | 20 | 27 | | 3 | 10 | 17 | | | 3 | 10 | 17 | |
| | 13:00 | 簡単！プチトレ | トレーニング | | 6 | | 20 | 27 | | 3 | 10 | 17 | | | 3 | 10 | 17 | |
| | 13:40 | Easyダンス50 | トレーニング | | 6 | | 20 | 27 | | 3 | 10 | 17 | | | 3 | 10 | 17 | |
| | 19:40 | スイム1000～1200 | プール | | 6 | | 20 | 27 | | 3 | 10 | 17 | | | 3 | 10 | 17 | |
| 水曜日 | 11:00 | 腰・膝痛予防改善ウォーキング | プール | | 7 | 14 | 21 | | | 4 | | 18 | 25 | | 4 | 11 | 18 | |
| | 12:00 | 中級4泳法 | プール | | 7 | 14 | 21 | | | 4 | | 18 | 25 | | 4 | 11 | 18 | |
| | 12:15 | 体幹バランストレーニング | トレーニング | | 7 | 14 | 21 | | | 4 | | 18 | 25 | | 4 | 11 | 18 | |
| | 13:10 | Easyダンス30 | トレーニング | | 7 | 14 | 21 | | | 4 | | 18 | 25 | | 4 | 11 | 18 | |
| | 14:00 | スローフローヨガ50 | トレーニング | | 7 | 14 | 21 | | | 4 | | 18 | 25 | | 4 | 11 | 18 | |
| | 19:10 | Enjoy ! アクア | プール | | 7 | 14 | 21 | | | 4 | | 18 | 25 | | 4 | 11 | 18 | |
| 木曜日 | 12:00 | クロール＆背泳ぎ25mチャレンジ | プール | | 8 | 15 | 22 | | | 5 | 12 | 19 | | | 5 | 12 | 19 | |
| | 13:10 | 簡単！プチトレ | トレーニング | | 8 | 15 | 22 | | | 5 | 12 | 19 | | | 5 | 12 | 19 | |
| | 13:45 | ステップエアロ | トレーニング | | 8 | 15 | 22 | | | 5 | 12 | 19 | | | 5 | 12 | 19 | |
| | 19:10 | Easyダンス30 | サブアリーナ | | 8 | 15 | 22 | | | 5 | 12 | 19 | | | 5 | 12 | 19 | |
| | 20:00 | ストレッチヨガ | サブアリーナ | | 8 | 15 | 22 | | | 5 | 12 | 19 | | | 5 | 12 | 19 | |
| 金曜日 | 11:30 | 初級平泳ぎ | プール | | 9 | 16 | 23 | | | 6 | 13 | 20 | | | 6 | 13 | | |
| | 12:30 | 初級バタフライ | プール | | 9 | 16 | 23 | | | 6 | 13 | 20 | | | 6 | 13 | | |
| | 14:10 | Fit エアロ | トレーニング | | 9 | 16 | 23 | | | 6 | 13 | 20 | | | 6 | 13 | | |
| | 14:50 | トータルエクササイズ | トレーニング | | 9 | 16 | 23 | | | 6 | 13 | 20 | | | 6 | 13 | | |
| | 19:00 | コーチにおまかせ4泳法 | プール | | 9 | 16 | 23 | | | 6 | 13 | 20 | | | 6 | 13 | | |
| 土曜日 | 19:00 | 姿勢改善ヨガ | トレーニング | | 10 | 17 | 24 | | | 7 | 14 | 21 | | | 7 | 14 | 21 | |