

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	