



令和7年(2025年) 度  
健康増進フロア 運動教室日程表



教室	曜日	時間	内容	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
土曜日の運動教室	土	10:30~11:20	ダンベル & ストレッチ			7日	5日	2日		4日	1日	6日			7日
					10日	14日			13日	11日	8日	13日	10日	14日	14日
		14:00~14:50	リズムエクササイズ	19日	17日	21日	19日		20日	18日	15日	20日	17日	21日	21日
				26日	24日	28日	26日	23日	27日	25日	22日			28日	
					31日			30日			29日		31日		
日曜日の運動教室	第2日	10:30~11:20	リフレッシュヨガ												
		14:00~14:50	初めてのピラティス	なし	11日	8日	13日	なし	14日	12日	9日	14日	11日	8日	8日
火曜日の運動教室	第2火	13:30~15:00	ころばん体操	8日	13日	10日	8日	12日	9日	14日	11日	9日	13日	10日	10日
	第4火	13:30~15:00	リズム体操 (ジョイフルタイム)	22日	27日	24日	22日	26日	なし	28日	25日	23日	27日	24日	24日