

令和8年(2026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			6日	4日	1日		3日	7日	5日			6日
				9日	13日				12日	10日	14日	12日	9日	13日	13日
		14:00~14:50	リズム エクササイズ	18日	16日	20日	18日		19日	17日	21日	19日	16日	20日	20日
				25日	23日	27日	25日	22日	26日	24日	28日			27日	
					30日			29日		31日			30日		
日曜日の 運動教室	第2日	10:30~11:20	リフレッシュ ヨガ												
				なし	10日	14日	12日	なし	13日	11日	8日	13日	10日	14日	14日
		14:00~14:50	初めての ピラティス												
火曜日の 運動教室	第2火	13:30~15:00	モルック	なし	12日	9日	14日	なし	8日	13日	10日	8日	12日	9日	9日
	第4火	13:30~15:00	リズム体操 (ジョイフル タイム)	28日	26日	23日	28日	25日	なし	27日	24日	22日	26日	なし	23日

清田保健センター