令和８年度　健幸運動教室（７３日）

実施時間１０：００～１１：００（火・木）

4月		5月		6月		7月		8月		9月	
2日	木	7日	木	2日	火	2日	木	4日	火	1日	火
7日	火	14日	木	4日	木	7日	火	6日	木	3日	木
9日	木	19日	火	11日	木	9日	木	18日	火	10日	木
16日	木	21日	木	16日	火	16日	木	20日	木	15日	火
21日	火	28日	木	18日	木	21日	火	27日	木	17日	木
23日	木			25日	木	23日	木			24日	木
30日	木			30日	火	30日	木			29日	火
１０月		１１月		１２月		１月		２月		３月	
1日	木	5日	木	1日	火	5日	火	2日	火	2日	火
6日	火	12日	木	3日	木	7日	木	4日	木	4日	木
8日	木	17日	火	10日	木	14日	木	16日	火	11日	木
15日	木	19日	木	15日	火	19日	火	18日	木	16日	火
20日	火	26日	木	17日	木	21日	木	25日	木	18日	木
22日	木					28日	木			25日	木
29日	木									30日	火

令和８年度　トレーニングコース（145日）

開催日時　１８：００～２１：００（火・木）　　１３：００～１８：００（土）

4月		5月		6月		7月		8月		9月	
2日	木	2日	土	2日	火	2日	木	1日	土	1日	火
4日	土	7日	木	4日	木	4日	土	4日	火	3日	木
7日	火	9日	土	6日	土	7日	火	6日	木	5日	土
9日	木	12日	火	9日	火	9日	木	8日	土	8日	火
11日	土	14日	木	11日	木	11日	土	18日	火	10日	木
14日	火	16日	土	13日	土	14日	火	20日	木	12日	土
16日	木	19日	火	16日	火	16日	木	22日	土	15日	火
18日	土	21日	木	18日	木	18日	土	25日	火	17日	木
21日	火	23日	土	20日	土	21日	火	27日	木	19日	土
23日	木	26日	火	23日	火	23日	木	29日	土	24日	木
25日	土	28日	木	25日	木	25日	土			26日	土
28日	火	30日	土	27日	土	28日	火			29日	火
30日	木			30日	火	30日	木				
10月		11月		12月		1月		2月		3月	
1日	木	5日	木	1日	火	5日	火	2日	火	2日	火
3日	土	7日	土	3日	木	7日	木	4日	木	4日	木
6日	火	10日	火	5日	土	9日	土	6日	土	6日	土
8日	木	12日	木	8日	火	12日	火	9日	火	9日	火
10日	土	14日	土	10日	木	14日	木	13日	土	11日	木
13日	火	17日	火	12日	土	16日	土	16日	火	13日	土
15日	木	19日	木	15日	火	19日	火	18日	木	16日	火
17日	土	21日	土	17日	木	21日	木	20日	土	18日	木
20日	火	24日	火	19日	土	23日	土	25日	木	20日	土
22日	木	26日	木	22日	火	26日	火	27日	土	23日	火
24日	土	28日	土	24日	木	28日	木			25日	木
27日	火			26日	土	30日	土			27日	土
29日	木									30日	火
31日	土										