

基本的には1時間のコースです。

下線が引かれている日程は、体組成測定、管理栄養士による栄養相談実施のため教室時間が1時間30分になります。

教室名	会場	曜日	開催時間 (下線日程の 開催時間)	1期			2期				
				開催日			申込 番号	開催日			申込 番号
① 65   74 歳 の 方  アク テ ィ ブ シ ニ ア フ ィ ッ ト ネ ス	コナミスポーツクラブ 市川	水曜	9:00~ 10:00 ( <u>9:00~</u> <u>10:30</u> )	8/25	9/1	<u>9/8</u>	110	11/10	11/17	<u>11/24</u>	210
				9/15	9/22	9/29		12/1	12/8	12/15	
	メガロス 本八幡店	月曜	15:45~ 16:45 ( <u>15:45~</u> <u>17:15</u> )	9/6	9/13	<u>9/27</u>	120	11/8	11/15	<u>11/22</u>	220
				10/4	10/18	10/25		11/29	12/6	12/13	
	セントラル フィットネスクラブ 市川	水曜	11:15~ 12:15 ( <u>11:15~</u> <u>12:45</u> )	7/14	7/21	<u>7/28</u>	130	9/8	9/15	<u>9/22</u>	230
				8/4	8/11	8/25		9/29	10/6	10/13	
セントラル フィットネスクラブ 本八幡	火曜	10:00~ 11:00 ( <u>10:00~</u> <u>11:30</u> )	7/13	7/20	<u>8/3</u>	140	9/14	9/21	<u>10/5</u>	240	
			8/10	8/24	8/31		10/12	10/19	11/2		
クリーンスパ市川	火曜	13:30~ 14:30 ( <u>13:30~</u> <u>15:00</u> )	9/14	9/21	<u>9/28</u>	150	10/26	11/2	<u>11/9</u>	250	
			10/5	10/12	10/19		11/16	11/23	11/30		
セントラル スイムクラブ 南行徳	月曜	12:00~ 13:00 ( <u>11:00~</u> <u>12:30</u> )	7/12	7/19	<u>8/2</u>	160	10/4	10/11	<u>10/18</u>	260	
			8/23	8/30	9/6		10/25	11/1	11/8		
② 75 歳 以 上 の 方  は つ ら っ し ニ ア フ ィ ッ ト ネ ス	コナミスポーツクラブ 市川	水曜	11:00~ 12:00 ( <u>11:00~</u> <u>12:30</u> )	8/25	9/1	<u>9/8</u>	1100	11/10	11/17	<u>11/24</u>	2100
				9/15	9/22	9/29		12/1	12/8	12/15	
	メガロス 本八幡店	火曜	16:15~ 17:15 ( <u>16:15~</u> <u>17:45</u> )	9/7	9/14	<u>9/21</u>	1200	11/2	11/9	<u>11/16</u>	2200
				9/28	10/5	10/12		11/30	12/7	12/14	
	セントラル フィットネスクラブ 市川	水曜	13:00~ 14:00 ( <u>13:00~</u> <u>14:30</u> )	7/14	7/21	<u>7/28</u>	1300	9/8	9/15	<u>9/22</u>	2300
				8/4	8/11	8/25		9/29	10/6	10/13	
セントラル フィットネスクラブ 本八幡	火曜	11:15~ 12:15 ( <u>11:45~</u> <u>13:15</u> )	7/13	7/20	<u>8/3</u>	1400	9/14	9/21	<u>10/5</u>	2400	
			8/10	8/24	8/31		10/12	10/19	11/2		
クリーンスパ市川	火曜	14:45~ 15:45 ( <u>15:15~</u> <u>16:45</u> )	9/14	9/21	<u>9/28</u>	1500	10/26	11/2	<u>11/9</u>	2500	
			10/5	10/12	10/19		11/16	11/23	11/30		
セントラル スイムクラブ 南行徳	月曜	13:10~ 14:10 ( <u>12:40~</u> <u>14:10</u> )	7/12	7/19	<u>8/2</u>	1600	10/4	10/11	<u>10/18</u>	2600	
			8/23	8/30	9/6		10/25	11/1	11/8		

※教室日時は変更になる場合がございます。また、新型コロナウイルス感染症により中止になる場合もありますのでご了承ください。