

# 大幡健康づくり教室日程表

【場所】 ダイハツ九州アリーナサブアリーナ(第2・第4月曜日)  
 時間:13:30~15:00、借用時間 13:00~16:00

※参加する際は、ご自宅で体調の確認をお願いします。

月	日	内容	
☆	4	14	有酸素運動・身体を使ったレクリエーション(推進員指導)
	4	28	自己紹介・元気すこやか体操・身体を使ったレクリエーション
☆	5	12	有酸素運動(推進員指導)
	5	26	筋力トレーニング
☆	6	9	筋力トレーニング・身体を使ったレクリエーション(推進員指導)
	6	23	有酸素運動
☆	7	14	有酸素運動・身体を使ったレクリエーション(推進員指導)
	7	28	筋力トレーニング
	8	11	☆祝日のためお休み☆
	8	25	有酸素運動
☆	9	8	有酸素運動・身体を使ったレクリエーション(推進員指導)
	9	22	身体を使ったレクリエーション
	10	13	☆祝日のためお休み☆
	10	27	有酸素運動・身体を使ったレクリエーション
☆	11	10	有酸素運動・身体を使ったレクリエーション(推進員指導)
	11	24	☆祝日のためお休み☆
☆	12	8	有酸素運動(推進員指導)
	12	22	身体を使ったレクリエーション
	1	12	☆祝日のためお休み☆
	1	26	体力測定
☆	2	9	筋力トレーニング・身体を使ったレクリエーション(推進員指導)
	2	23	☆祝日のためお休み☆
☆	3	9	有酸素運動・身体を使ったレクリエーション(推進員指導)
	3	23	身体を使ったレクリエーション