

# 令和7年度 中摩活き生き教室 年間予定表

時間:10:00~11:00

会場:犬王丸公民館

| 月日(曜)           | 内容              |
|-----------------|-----------------|
| 令和7年4月29日(火)    | 休み              |
| 令和7年5月27日(火)    | ストレッチ、筋トレ、有酸素運動 |
| 令和7年6月24日(火)    | ストレッチ、筋トレ、有酸素運動 |
| 令和7年7月29日(火)    | ストレッチ、筋トレ、有酸素運動 |
| 令和7年8月26日(火)    | ストレッチ、筋トレ、有酸素運動 |
| 令和7年9月30日(火)    | ストレッチ、筋トレ、有酸素運動 |
| 令和7年10月28日(火)   | ストレッチ、ウォーキング    |
| 令和7年11月25日(火)   | ストレッチ、筋トレ、有酸素運動 |
| ☆ 令和7年12月23日(火) | ストレッチ、筋トレ、有酸素運動 |
| 令和8年1月27日(火)    | ストレッチ、筋トレ、有酸素運動 |
| 令和8年2月24日(火)    | ストレッチ、筋トレ、有酸素運動 |
| ☆ 令和8年3月24日(火)  | ストレッチ、ウォーキング    |

☆ 最終火曜日以外の日程です。