

令和8年度 中摩活き生き教室 年間予定表

時間: 10:00~11:00(7月~12月は9:30~10:30)

会場: 犬王丸公民館

月日(曜)	時間	内容
令和8年4月28日(火)	10:00~11:00	ストレッチ、筋トレ、有酸素運動
令和8年5月26日(火)	10:00~11:00	ストレッチ、筋トレ、有酸素運動
令和8年6月23日(火)	10:00~11:00	ストレッチ、筋トレ、有酸素運動
令和8年7月28日(火)	9:30~10:30	ストレッチ、筋トレ、有酸素運動
令和8年8月25日(火)	9:30~10:30	ストレッチ、筋トレ、有酸素運動
☆ 令和8年9月15日(火)	9:30~10:30	ストレッチ、筋トレ、有酸素運動
令和8年10月27日(火)	9:30~10:30	ストレッチ、筋トレ、有酸素運動
令和8年11月24日(火)	9:30~10:30	ストレッチ、筋トレ、有酸素運動
令和8年12月22日(火)	9:30~10:30	ストレッチ、筋トレ、有酸素運動
令和9年1月26日(火)	10:00~11:00	ストレッチ、筋トレ、有酸素運動
☆ 令和9年2月16日(火)	10:00~11:00	ストレッチ、筋トレ、有酸素運動
令和8年3月23日(月)	10:00~11:00	ストレッチ、筋トレ、有酸素運動

☆ 最終火曜日以外の日程です。