

# 青山保健センター運動施設 開館&教室予定表 令和6年4月～9月

## 4月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		介護予防 転倒予防		やさしいエアロ &ピラティス	太極拳	
7	8	9	10	11	12	13
		みんなの エアロ		やさしいエアロ &ピラティス	太極拳	
14	15	16	17	18	19	20
		介護予防 転倒予防		やさしいエアロ &ピラティス	太極拳	
21	22	23	24	25	26	27
		みんなの エアロ			太極拳	
28	29	30				

各教室時間 11:00～12:00 12:30～13:30 11:15～12:15

## 7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		介護予防 転倒予防		やさしいエアロ &ピラティス	太極拳	
7	8	9	10	11	12	13
		みんなの エアロ		やさしいエアロ &ピラティス	太極拳	
14	15	16	17	18	19	20
		介護予防 転倒予防		やさしいエアロ &ピラティス	太極拳	
21	22	23	24	25	26	27
		みんなの エアロ		やさしいエアロ &ピラティス	太極拳	
28	29	30	31			

各教室時間 11:00～12:00 12:30～13:30 11:15～12:15

## 5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
		介護予防 転倒予防		やさしいエアロ &ピラティス	太極拳	
12	13	14	15	16	17	18
		みんなの エアロ		やさしいエアロ &ピラティス	太極拳	
19	20	21	22	23	24	25
		介護予防 転倒予防		やさしいエアロ &ピラティス	太極拳	
26	27	28	29	30	31	
		みんなの エアロ		やさしいエアロ &ピラティス	太極拳	

各教室時間 11:00～12:00 12:30～13:30 11:15～12:15

## 8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				やさしいエアロ &ピラティス	太極拳	
4	5	6	7	8	9	10
		介護予防 転倒予防		やさしいエアロ &ピラティス	太極拳	
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
		介護予防 転倒予防		やさしいエアロ &ピラティス	太極拳	
25	26	27	28	29	30	31
		みんなの エアロ		やさしいエアロ &ピラティス	太極拳	

各教室時間 11:00～12:00 12:30～13:30 11:15～12:15

## 6月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
		介護予防 転倒予防		やさしいエアロ &ピラティス	太極拳	
9	10	11	12	13	14	15
		みんなの エアロ		やさしいエアロ &ピラティス	太極拳	
16	17	18	19	20	21	22
		介護予防 転倒予防		やさしいエアロ &ピラティス	太極拳	
23	24	25	26	27	28	29
		みんなの エアロ		やさしいエアロ &ピラティス	太極拳	

各教室時間 11:00～12:00 12:30～13:30 11:15～12:15

## 9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		介護予防 転倒予防		やさしいエアロ &ピラティス	太極拳	
8	9	10	11	12	13	14
		みんなの エアロ		やさしいエアロ &ピラティス	太極拳	
15	16	17	18	19	20	21
		介護予防 転倒予防		やさしいエアロ &ピラティス	太極拳	
22	23	24	25	26	27	28
		みんなの エアロ		やさしいエアロ &ピラティス	太極拳	
29	30					

各教室時間 11:00～12:00 12:30～13:30 11:15～12:15

→休館日 10:00より受付です。最終チェックインは、16:00です。

利用には会員登録が必要になります。  
 利用申請は、営業中(～16:00まで)随時受け付けております。  
 ※教室は都合により変更になる場合がございます。  
 分からないことがございましたら、お電話ください。

青山保健センター運動施設  
 営業時間:火～土 10:00～17:00  
 休館日:日・月・年末年始(12/29～1/3)  
 電話番号:0595-52-4100