

# 青山保健センター運動施設開館カレンダー ★令和5年10月～令和6年3月★

## 10月

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

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

## 令和6年1月

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

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

## 11月

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

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

## 2月

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

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

## 12月

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

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

## 3月

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

各教室時間 11:00～12:00 12:30～13:15 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