

青山保健センター運動施設 開館&教室予定表 令和7年4月～9月

4月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8 ZUMBA® GOLD	9	10 やさしいエアロ &ピラティス	11 太極拳	12
13	14	15 Wの刺激	16	17 やさしいエアロ &ピラティス	18 太極拳	19
20	21	22 ZUMBA® GOLD	23	24 やさしいエアロ &ピラティス	25 太極拳	26
27	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 Wの刺激	2	3 やさしいエアロ &ピラティス	4 太極拳	5
6	7	8 ZUMBA® GOLD	9	10 やさしいエアロ &ピラティス	11 太極拳	12
13	14	15 Wの刺激	16	17 やさしいエアロ &ピラティス	18 太極拳	19
20	21	22 ZUMBA® GOLD	23	24 やさしいエアロ &ピラティス	25 太極拳	26
27	28	29 Wの刺激	30	31 やさしいエアロ &ピラティス		

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 やさしいエアロ &ピラティス	9 太極拳	10
11	12	13 ZUMBA® GOLD	14	15 やさしいエアロ &ピラティス	16 太極拳	17
18	19	20 Wの刺激	21	22 やさしいエアロ &ピラティス	23 太極拳	24
25	26	27 ZUMBA® GOLD	28	29 やさしいエアロ &ピラティス	30 太極拳	31

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 太極拳	2
3	4	5 Wの刺激	6	7 やさしいエアロ &ピラティス	8 太極拳	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19 Wの刺激	20	21 やさしいエアロ &ピラティス	22 太極拳	23
24	25	26 ZUMBA® GOLD	27	28 やさしいエアロ &ピラティス	29 太極拳	30

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 Wの刺激	4	5 やさしいエアロ &ピラティス	6 太極拳	7
8	9	10 ZUMBA® GOLD	11	12 やさしいエアロ &ピラティス	13 太極拳	14
15	16	17 Wの刺激	18	19 やさしいエアロ &ピラティス	20 太極拳	21
22	23	24 ZUMBA® GOLD	25	26 やさしいエアロ &ピラティス	27	28
29	30					

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 Wの刺激	3	4 やさしいエアロ &ピラティス	5 太極拳	6
7	8	9 ZUMBA® GOLD	10	11 やさしいエアロ &ピラティス	12 太極拳	13
14	15	16 Wの刺激	17	18 やさしいエアロ &ピラティス	19 太極拳	20
21	22	23 ZUMBA® GOLD	24	25 やさしいエアロ &ピラティス	26 太極拳	27
28	29	30 Wの刺激				

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