

青山保健センター運動施設 開館&教室予定表 10月～令和7年3月

10月

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

令和7年1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7 介護予防 転倒予防	8	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	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	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	30 やさしいエアロ &ピラティス	31 太極拳	

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

11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	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	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	21 やさしいエアロ &ピラティス	22 太極拳	23
24	25	26 みんなの エアロ	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

2月

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

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

12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 介護予防 転倒予防	4	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	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	19 やさしいエアロ &ピラティス	20 太極拳	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

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

3月

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

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