

青山保健センター運動施設 開館&教室予定表 10月～令和8年3月

10月

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

令和8年1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6 Wの刺激	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

11月

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

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