

2026年度2期フィットネス教室 中央公園管理棟多目的室

教室名	日程				
【月曜日】 寝たまま"ゆらぎ体操"（9:30～10:30） 血流改善ストレッチ（10:50～11:50）	9/7	9/14	9/28	10/5	10/19
	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30
【火曜日】 リラックスヨガ 5（14:00～15:00）	9/8	9/15	10/13	10/20	10/27
	11/10	11/17	11/24	12/8	12/15
【水曜日】 ウォーク&ストレッチ（9:30～10:30） リフレッシュケア体操（10:50～11:50） ボディーメイクヨガ 2（12:45～13:45）	9/9	9/16	9/30	10/7	10/14
	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18
【木曜日】 リラックスヨガ 2（14:30～15:30）	9/10	9/17	9/24	10/15	10/22
	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26
【金曜日】 リラックスヨガ 3（10:50～11:50） ボディーメイクヨガ 4（14:00～15:00）	9/11	9/18	9/25	10/2	10/16
	10/23	10/30	11/13	11/20	11/27