

2025年4月

< フィットネス > 日程表

たのたい

| <開催場所> |     | 武道館   |     |     | 武道館  |     |
|--------|-----|---|-----|-----|--|-----|
| (日)    | (月) | (火)   | (水) | (木) | (金)  | (土) |
|        |     | 1   | 2   | 3   | 4  | 5   |
|        |     | 10:00~11:15※有料<br>【たのしい健康教室】<br>トレーナー:竹内成<br>※厚生労働大臣認定<br>健康運動指導士 |     |     | 10:00~11:15※有料<br>【健康体操 KAZEprep】<br>トレーナー:森大士<br>※厚生労働大臣認定<br>健康運動実践指導者 |     |
| 6      | 7   | 8   | 9   | 10  | 11   | 12  |
|        | 休館日 | 10:00~11:15※有料<br>【たのしい健康教室】<br>トレーナー:竹内成<br>※厚生労働大臣認定<br>健康運動指導士 |     |     |  |     |
| 13     | 14  | 15  | 16  | 17  | 18   | 19  |
|        | 休館日 | 10:00~11:15※有料<br>【たのしい健康教室】<br>トレーナー:竹内成<br>※厚生労働大臣認定<br>健康運動指導士 |     |     | 10:00~11:15※有料<br>【健康体操 KAZEprep】<br>トレーナー:森大士<br>※厚生労働大臣認定<br>健康運動実践指導者 |     |
| 20     | 21  | 22  | 23  | 24  | 25   | 26  |
|        | 休館日 |   |     |     | 10:00~11:15※有料<br>【健康体操 KAZEprep】<br>トレーナー:森大士<br>※厚生労働大臣認定<br>健康運動実践指導者 |     |
| 27     | 28  | 29  | 30  |     |  |     |
|        | 休館日 |   |     |     |  |     |