

【令和7年度アクティブフィットネス教室日程表】

実施時間：①午前 9：30～11：30（受付 9：00～）

②午後14：00～16：00（受付 13：30～）

実施場所：はつらつセンター

日時及び内容：

	1コース(前期)			2コース (後期)			内 容
	日程	曜日	時間	日程	曜日	時間	
1回目	7月28日	月	午後	11月26日	水	午後	自分を知ろう（身体計測、体力測定、姿勢写真） 食生活アドバイス
2回目	8月4日	月	午後	12月8日	月	午後	体力測定結果説明 自主トレーニング講習会
3回目	8月18日	月	午後	12月15日	月	午後	運動実践
4回目	8月25日	月	午後	12月24日	水	午後	運動実践
5回目	9月3日	水	午後	1月7日	水	午後	中間で見直そう！食生活アドバイス
6回目	9月10日	水	午後	1月14日	水	午後	運動実践
7回目	9月29日	月	午後	1月28日	水	午後	運動実践
8回目	10月6日	月	午後	2月6日	金	午前	運動実践
9回目	10月15日	水	午後	2月16日	月	午後	運動実践 もう一度自分を知ろう （身体計測、体力測定、姿勢写真）
10回目	10月27日	月	午後	2月25日	水	午後	なりたい自分になれたかな？振り返ろう 運動実践