

令和8年度後期教室一覧表

※からだ整うボディメンテナンスは6回目、からだアップ♫は11回目から掲載しています。

教室名	講師	曜日	時間		日程											場所	問合せ
			受付	実施時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
若さキープ エクササイズ ～ノーマルクラス～	中島	木	9:50	10:00～11:00	10/22	10/29	11/19	11/26	12/17	－	－	－	－	－	－	地域福祉センター	保険年金課 保険業務係 ☎972-1505
若さキープ エクササイズ ～レベルUPクラス～	中島	木	9:50	10:00～11:00	1/21	1/28	2/18	2/25	3/4	－	－	－	－	－	－		
楽しく代謝アップ♪	池田	火	9:20	10:00～11:00	12/1	12/15	1/12	1/26	2/16	3/2	3/16	－	－	－	－		
からだ整う ボディメンテナンス	中島	木	14:20	14:30～15:30	10/8	10/22	11/5	11/12	12/3	－	－	－	－	－	－	市民交流センター	
短期集中！ 初めてのセルフトレーニング	委託	土	9:50	10:00～11:30	11/7	11/14	11/28	－	－	－	－	－	－	－	－	アゼリア柏原	
短期集中！ 初めてのセルフトレーニング	委託	日	9:50	10:00～11:30	11/29	12/6	12/13	－	－	－	－	－	－	－	－		
はわいあんYoga♪	宗元	木	13:50	14:00～15:00	10/22	11/5	11/19	12/3	12/17	1/14	1/28	2/25	予備日 3/11	－	－	アゼリア柏原	健康づくり課 ☎920-7381
エンジョイエアロ	池田	水	9:50	10:00～11:00	10/21	11/4	11/18	12/2	12/16	1/13	1/27	2/24	予備日 3/10	－	－	地域福祉センター	
めざせ筋力アップ 男組プラス	池田	金	9:50	10:00～11:00	10/23	11/6	11/20	12/4	12/18	1/15	1/29	2/26	予備日 3/12	－	－		
リズムダンス！①	森下	月	9:50	10:00～11:00	10/19	11/2	11/30	12/14	1/25	2/8	2/22	3/8	－	－	－		
リズムダンス！②	森下	月	14:20	14:30～15:30	10/19	11/2	11/30	12/14	1/25	2/8	2/22	3/8	－	－	－	市民交流センター	
からだアップ♫ A 月曜午後の部	委託 業者 の 講 師	月	13:30～14:30		10/19	11/9	11/16	12/7	12/14	1/25	2/1	2/15	3/1	－	－	国分図書館	高齢介護課 高齢者支援係 ☎972-1570
からだアップ♫ C 火曜午後の部		火	15:00～16:00		10/20	11/10	11/24	12/8	12/15	1/12	1/26	2/9	2/16	3/2	－	地域福祉センター	
からだアップ♫ D 水曜午前の部		水	9:30～10:30		10/21	11/4	11/18	12/2	12/16	1/13	1/27	2/3	2/17	3/3	－	市役所別館 3 階	
からだアップ♫ E 水曜午前の部		水	11:00～12:00													市民交流センター	
からだアップ♫ F 水曜午後の部		水	14:00～15:00														
からだアップ♫ H 木曜午前の部		木	10:30～11:30		10/15	10/22	11/12	11/19	12/10	1/14	1/21	2/18	3/11	3/18	－	国分図書館	
からだアップ♫ I 木曜午後の部		木	13:30～14:30														
からだアップ♫ J 木曜午後の部		木	15:00～16:00														
からだアップ♫ K 金曜午前の部		金	9:30～10:30		11/6	11/20	12/4	12/18	1/8	1/22	2/5	2/19	3/5	3/19	－	堅下合同会館	
からだアップ♫ L 金曜午前の部		金	9:30～10:30		11/13	11/27	12/11	12/25	1/15	1/29	2/12	2/26	3/12	3/26	－		