

# 令和8年度 膝・腰痛予防教室 4月～9月 スケジュール 《全12回》

4月 やさしいエアロ&ストレッチ 膝腰痛予防教室

月	火	水	木	金	土	日
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

5月 やさしいエアロ&ストレッチ 膝腰痛予防教室

月	火	水	木	金	土	日
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

6月 やさしいエアロ&ストレッチ 膝腰痛予防教室

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

7月 やさしいエアロ&ストレッチ 膝腰痛予防教室

月	火	水	木	金	土	日
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

8月 やさしいエアロ&ストレッチ 膝腰痛予防教室

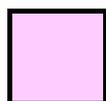
月	火	水	木	金	土	日
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

9月 やさしいエアロ&ストレッチ 膝腰痛予防教室

月	火	水	木	金	土	日
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

※スケジュールは変更になることもあります。

教室開催日



※膝・腰痛予防教室



第3・4水曜日（祝日は除く）  
13：30～14：30  
（月によって変更あり）

料金

当日券 1回分 500円

回数券 10+1回分 5,000円



券売機で購入してください。

※1枚でも使用した回数券の返金はできません。