

令和8年度後期 ロコモ予防体操&初級エアロ教室 日程表

活動日	木曜日 全12回
時 間	10:00~11:30
場 所	臨海体育館 第一体育室
服 装	動きやすい服装
持ち物	汗拭き用タオル、水分、室内シューズ
連絡先	へきなん総合型スポーツクラブ 0566-42-4233（欠席連絡は不要です） 担当指導者 池田 玲子 090-6573-6918
その他	日程・会場は天候または施設の都合により変更になる場合があります

	日付		日付
第1回	10月8日	第7回	1月14日
第2回	10月22日	第8回	1月21日
第3回	11月12日	第9回	2月4日
第4回	11月26日	第10回	2月25日
第5回	12月10日	第11回	3月11日
第6回	12月17日	第12回	3月25日

へきなん総合型スポーツクラブ 公式LINE登録のお願い

【公式LINEの登録方法】

右のQRコードを読み取り、お友達追加をしてください。
必ず「受講者氏名」「参加教室名」を送ってください。

各教室の中止連絡、会場変更、日程変更等は教室のお知らせにてご連絡致します。



【公式LINEの情報の確認方法】



①公式LINEホーム画面の左下のキーボードアイコンをタップして入力画面を表示します。

②入力画面で『ロコモ』と入力し、送信します。

③変更やお知らせがある場合はメッセージが出ます。

※公式LINEは令和8年度より運用開始。

以前ご登録していただいていたLINE（てるてる坊主のアイコン）とは異なります。

再度ご登録をお願い致します。