

令和7年度 ヘルスアップ教室日程表

岩出市立市民総合体育館 格技場

午後2時 ～ 午後3時

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

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

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

令和7年8月						
日	月	火	水	木	金	土
					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						

【ヘルスアップ教室注意事項】

- 出席の際は必ず格技場入口で出席簿に記入してください
- 欠席時の連絡は必要ありません
- トレーニングウェア等の動きやすい服装でご参加ください
- ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。無くても大丈夫です。
- 汗拭き用のタオルをご持参ください
- 必要な方は、水分補給用にお飲み物をご用意ください
- 気象による警報発令時の対応について（大雨・洪水・暴風等）
* 正午の時点で解除の場合は開催、未解除の場合は中止となります
- スポーツ安全保険の適用範囲について
* 教室活動中及び活動場所への往復路に対して適用
* 1日目からの入院・通院に対しての適用