

令和6年度 ヘルスアップ教室日程表

総合体育館 格技場
午後2時 ～ 午後3時

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

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

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

令和6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
- 新型コロナウイルス感染症の感染防止対策にご協力ください
- 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
- 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