

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

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

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

令和8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 30	24 31	25	26	27	28	29

【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
- 畳の上で実施しますが、ヨガマットをご持参ください。
- 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