

令和8年度 エアロビクス教室日程表

岩出市立市民総合体育館 2階 小ホール
午後7時 ～ 午後8時

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

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

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

令和8年8月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5 予備	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

【エアロビクス教室注意事項】

- 教室に出席の際は必ず小ホールの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
- 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）
*午後5時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
- ストレッチ等に使用するため、ヨガマットのご持参をお願いいたします。
- 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