

令和8年度第1期

膝痛・腰痛緩和体操教室

日程表

施設名	曜日	4月				5月				6月				7月				回数	受講料	1回 受講	回数券 使用可		
東部	水曜	8	15	22		13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29	15	7,500	700	○
南部	月曜	13	20	27		11	18	25		8	15	22	29		13	27				12	6,000	700	○
長田	火曜AM	7	14	21	28	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21	28		16	8,000	700	○
	水曜PM	8	15	22		13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29	15	7,500	700	○
清水総合	月曜	13	20	27		11	18	25		8	15	22	29		13	27				12	6,000	700	○

令和8年度 第2期・第3期は準備中です。