

ぐっと楽健康教室日程表

～令和8年7月・8月～

日にち		コース	時間	日にち		コース	時間
7月	1日(水)	B	10:00～11:30	8月	6日(木)	B/C	10:00～11:30
		基本	13:30～15:00			基本/A	13:30～15:00
	2日(木)	C	10:00～11:30		19日(水)	B	10:00～11:30
		A	13:30～15:00			基本	13:30～15:00
	8日(水)	B	10:00～11:30		20日(木)	C	10:00～11:30
		基本	13:30～15:00			A	13:30～15:00
	9日(木)	C	10:00～11:30		26日(水)	B	10:00～11:30
		A	13:30～15:00			基本	13:30～15:00
	15日(水)	B	10:00～11:30		27日(木)	C	10:00～11:30
		基本	13:30～15:00			A	13:30～15:00
	16日(木)	C	10:00～11:30	いよいよ夏本番だね☺ 今年の夏も楽しい夏になると いいな☀ 暑い日が続くと思うから無理せず 涼しくしたり、水分を飲んだりして 熱中症にならないように 過ごそうね(^▽^)/ 			
		A	13:30～15:00				
	22日(水)	B	10:00～11:30				
		基本	13:30～15:00				
	23日(木)	C	10:00～11:30				
		A	13:30～15:00				

🏠教室に参加する前に…

体調が優れない、熱っぽいなど何らかの症状がある場合は無理をせず参加を控えましょう。楽しく安全に参加できるよう、ご協力をお願いします。

