

## 地域健康クラブ週間スケジュール

2021.4.1. 更新

| H (ヘルスケア)コース運動強度・弱 60分  |  |
|---|--|
|   |  |
| 午前  | 午後   |
| 月 中央コミセン 9:45～  |  |
|  | 火 本宿コミセン 1:30～   |
| 水 ぐっどういる境南 10:00～   |  |
| 木 西久保コミセン 10:00～  | 本町コミセン 1:15～<br>さくらえん 2:00～  |
|  |  |

| L (ライブリー)コース運動強度・中 60分                              |  |
|---|--|
|   |  |
| 午前  | 午後   |
| 月 中央コミセン 11:15～                                     | 吉祥寺西コミセン 2:00～<br>吉祥寺東コミセン 2:00～   |
| 火 けやきコミセン 10:00～                                    | 吉祥寺南コミセン 1:15～<br>本宿コミセン 3:00～   |
| 水 境南コミセン 10:00～                                     | 吉祥寺北コミセン 1:15～<br>緑町コミセン 1:30～   |
| 木 桜堤コミセン 10:00～<br>西久保コミセン 11:20～                   | 御殿山コミセン 1:30～<br>本町コミセン 2:45～  |
| 金 中央公園北ホール 10:00～<br>関前コミセン 10:00～<br>西部コミセン 11:45～ |  |

| P (フィジカル)コース運動強度・強 60分  |  |
|---|--|
|   |  |
| 午前  | 午後   |
|  |  |
| 火 吉祥寺北コミセン 10:15～   | 吉祥寺南コミセン 2:45～   |
| 水   |  |
| 木   | 西部コミセン 1:15～   |
| 金   |  |

