

令和7年度



チャレンジ運動デイ

～チャレンジ運動デイ～

- ★ 時 間 9:00～12:00（時間内にお越しください）
- ★ 場 所 2F チャレンジ運動ルーム
- ★ 運動内容 様々な運動機器を自由利用できる時間です。
初めての方でも安心して運動が行えるよう、
健康運動指導士が指導します。
※ご利用はお1人概ね1時間をお願いします。

◎ 持ち物

運動できる服装、室内用運動靴、汗拭きタオル、水分補給できる物など
チャレンジポイントカード

◎ 対 象

どなたでも参加可能です。

事前のお申し込みは必要ありません（参加無料・定員なし）



2025年度（4月～9月）予定表



4月16日	5月7日	6月4日
7月2日	8月6日	9月10日

令和7年度



チャレンジ運動デイ

～チャレンジ運動デイ～

- ★ 時 間 9:00～12:00（時間内にお越しください）
- ★ 場 所 2F チャレンジ運動ルーム
- ★ 運動内容 様々な運動機器を自由利用できる時間です。
初めての方でも安心して運動が行えるよう、
健康運動指導士が指導します。
※ご利用はお1人概ね1時間をお願いします。

◎ 持ち物

運動できる服装、室内用運動靴、汗拭きタオル、水分補給できる物など
チャレンジポイントカード

◎ 対 象

どなたでも参加可能です。

事前のお申し込みは必要ありません（参加無料・定員なし）



2025年度（10月～R8.3月）予定表



10月8日	11月19日	12月3日	R8.1月7日
1月21日	2月4日	2月18日	3月4日