

地域健康クラブ週間スケジュール

	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～ さくらえん2:00～
金		

	L(ライブリー)コース運動強度・中 90分	
	午前	午後
月	中央コミセン 11:00～	吉祥寺西コミセン2:00～ 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1:30～ 本宿コミセン2:50～
水	境南コミセン10:00～	吉祥寺北コミセン1:15～ 緑町コミセン1:30～
木	西久保コミセン11:15～ 桜堤コミセン10:00～	御殿山コミセン1:30～ 本町コミセン2:30～
金	中央公園北ホール10:00～ 関前コミセン10:00～ 西部コミセン11:45～	

	P(フィジカル)コース運動強度・強 90分	
	午前	午後
月		
火	吉祥寺北コミセン10:15～	吉祥寺南コミセン3:15～
水		
木		
金		西部コミセン1:30～

平成30年4月1日現在