

YouTubeライブ配信スケジュール

日程		9:00~	10:00~	11:00~	12:00~	13:00~	15:00~
4月26日	月						
4月27日	火	ふちゅう体操	ストレッチ	自重トレーニング	ストレッチ		
4月28日	水	ふちゅう体操		膝痛腰痛予防		バランストレーニング	ストレッチ
4月29日	木	ふちゅう体操		有酸素運動		自重トレーニング	ストレッチ
4月30日	金	ふちゅう体操		コグニサイズ		女性のためのエクササイズ	有酸素運動
5月1日	土	土曜日ふちゅう体操 9:00~9:30		ストレッチ		コグニサイズ	膝痛腰痛予防
5月2日	日						
5月3日	月	ふちゅう体操		自重トレーニング		女性のためのエクササイズ	バランストレーニング
5月4日	火	ふちゅう体操		有酸素運動		介護予防講座	介護予防講座
5月5日	水	ふちゅう体操		介護予防講座		介護予防講座	介護予防講座
5月6日	木	ふちゅう体操		有酸素運動		自重トレーニング	バランストレーニング
5月7日	金	ふちゅう体操	7月~9月期 3か月教室説明会 10:00~11:30			女性のためのエクササイズ	コグニサイズ
5月8日	土	土曜日ふちゅう体操 9:00~9:30		ストレッチ		コグニサイズ	有酸素運動
5月9日	日						
5月10日	月	ふちゅう体操		バランストレーニング		ストレッチ	膝痛腰痛予防
5月11日	火	ふちゅう体操		自重トレーニング		有酸素運動	今後の予定について

…ふちゅう体操
 …運動
 …講座
 …その他

- ・ライブ配信時間は内容により10分から30分程度となります。
- ・ライブ配信映像は緊急事態宣言解除まで閲覧可能です。

【注意事項】

- ※通信費やデータ使用量は自己負担となります。
- ※電波状況により映像や音響に不具合が生じる可能性があります。その場合は対応致しかねます。
- ※ライブ配信スケジュール、内容は変更の可能性があります。
- ※ライブ配信参加時の体調管理や環境整備は必ず行い、ご自身の責任の元、ご参加ください。