

2025年度 第2クール

かるるん教室 日程表

月	日付 月・木	日付 火・金	回数	テーマ	概要
6月	30	7/1	第1回	利用前測定	新規・特保の方は、身体機能測定～心肺機能測定～ヘルスチェック～水中運動 (継続の方は、陸上運動～水中運動～温熱療法)
7月	3	4	第2回	現状の理解	新規・特保の方は、食事調査・測定結果報告・行動目標～水中運動 (継続の方は、陸上運動～水中運動～温熱療法)
	7	8	第3回	運動実践	陸上運動～水中運動～温熱療法
	10	11	第4回	運動実践	陸上運動～水中運動～温熱療法
	14	15	第5回	運動実践	陸上運動～水中運動～温熱療法
	17	18	第6回	運動実践	陸上運動～水中運動～温熱療法
	21	22	第7回	運動実践	陸上運動～水中運動～温熱療法
	24	25	第8回	運動実践	陸上運動～水中運動～温熱療法
	28	29	第9回	運動実践	陸上運動～水中運動～温熱療法
	31	8/1	第10回	運動実践	陸上運動～水中運動～温熱療法
8月	4	5	第11回	運動実践	陸上運動～水中運動～温熱療法
	7	8	第12回	運動実践	陸上運動～水中運動～温熱療法
	11	12	第13回	運動実践	陸上運動～水中運動～温熱療法
	14	15	～ お盆休館日 ～		
	18	19	第14回	運動実践	陸上運動～水中運動～温熱療法
	21	22	第15回	運動実践	陸上運動～水中運動～温熱療法
	25	26	第16回	運動実践	陸上運動～水中運動～温熱療法
	28	29	第17回	運動実践	陸上運動～水中運動～温熱療法
9月	1	2	第18回	運動実践	陸上運動～水中運動～温熱療法
	4	5	第19回	運動実践	陸上運動～水中運動～温熱療法
	8	9	第20回	運動実践	陸上運動～水中運動～温熱療法
	11	12	第21回	運動実践	陸上運動～水中運動～温熱療法
	15	16	第22回	最終測定	身体機能測定～心肺機能測定～水中運動～温熱療法
	18	19	第23回	運動実践	陸上運動～水中運動～温熱療法
	22	23	第24回	結果説明	食生活改善指導・測定結果・行動目標、成果発表～水中運動～温熱療法

ご案内:
8/14(木)～8/15(金)は、
休館日です。