

# 令和8年度 アクション教室(プレフレイル予防)開催日程

開催日時: 毎週金曜日 午後1時～午後2時

場所: Action Conditioning&Fitness(藤崎町常盤)

定員: 1期間3名まで

## 第1期(4月～6月)

4月	3日	10日	17日	24日
5月	8日	15日	22日	29日
6月	5日	12日	19日	26日

計 12 回

※5月1日は回数調整のためお休み(1期間12回まで)

## 第2期(7月～9月)

7月	3日	10日	17日	24日	31日
8月	7日	21日	28日		
9月	4日	11日	18日	25日	

計 12 回

※8月14日はお盆期間のためお休み

## 第3期(10月～12月)

10月	9日	16日	23日	30日
11月	6日	13日	20日	27日
12月	4日	11日	18日	25日

計 12 回

※10月2日は回数調整のためお休み(1期間12回まで)

## 第4期(1月～3月)

1月	8日	15日	22日	29日
2月	5日	12日	19日	26日
3月	5日	12日	19日	26日

計 12 回

※1月1日は年末年始のためお休み