

## CCD 昼休みエクササイズ スケジュール

原則：第1第3木曜日

【時間】 12：35～12：50

【服装】 内容・強度に応じ、動きやすい服装や着替えをご用意ください。

日程	会 場	内 容	強度	参加者数	
11/7	木	政策決定室	ボクササイズ	★★	ステップやキックを繰り返します。シューズだと思い切り動けます！
11/21	木	政策決定室	肩・二の腕やせ	★	普段の服装でOK
12/5	木	市民ホール	プランク	★★★★	マットが滑りやすいため、裸足になれる服装がおすすめです。
12/19	木	市民ホール	ヨガ	★	マットが滑りやすいため、裸足になれる服装がおすすめです。
1/16	木	市民ホール	初級燃焼系エクササイズ	★	普段の服装でOK

## CCD 夕方エクササイズ スケジュール

原則：第2第4水曜日

【時間】 17：30～17：45

【服装】 内容・強度に応じ、動きやすい服装や着替えをご用意ください。

日程	会 場	内 容	強度	参加者数	
11/13	水	市民ホール	初級編 燃焼エクササイズ	★	普段の服装でOK
11/27	水	市民ホール	チェアエクササイズ	★★	普段の服装でOK
12/11	水	市民ホール	肩・二の腕やせ	★	普段の服装でOK
12/25	水	市民ホール	ボクササイズ	★★	ステップやキックを繰り返します。シューズだと思い切り動けます！
1/8	水	市民ホール	ラジオ体操・プランク	★★★★	マットが滑りやすいため、裸足になれる服装がおすすめです。
1/22	水	政策決定室	HIIT	★★★★	薄着での参加、または着替えの準備をおすすめします。
2/12	水	政策決定室	アルティメットHIIT	★★★★	薄着での参加、または着替えの準備をおすすめします。

## CCD ラジオ体操 スケジュール

原則：毎週月曜日

【時間等】 8：20～8：23 本庁舎全体に放送が流れます。各自の執務室等で取り組んでください。

【服装】 通常勤務する服装で参加してください。

日程	会 場	内 容	強度	参加者数	
11/11	月	執務室内	ラジオ体操第一	★	普段の服装でOK
11/18	月	執務室内	ラジオ体操第一	★	普段の服装でOK
11/25	月	執務室内	ラジオ体操第一	★	普段の服装でOK
12/2	月	執務室内	ラジオ体操第一	★	普段の服装でOK
12/9	月	執務室内	ラジオ体操第一	★	普段の服装でOK
12/16	月	執務室内	ラジオ体操第一	★	普段の服装でOK
12/23	月	執務室内	ラジオ体操第一	★	普段の服装でOK
1/20	月	執務室内	ラジオ体操第一	★	普段の服装でOK
1/27	月	執務室内	ラジオ体操第一	★	普段の服装でOK
2/3	月	執務室内	ラジオ体操第一	★	普段の服装でOK
2/17	月	執務室内	ラジオ体操第一	★	普段の服装でOK