

令和5年 11月 ふれスポ教室予定表

2023/10/27

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			あへあほ教室 10:00~11:00(白樺コメン) マーシャルワン 11:15~12:00(総合体育館) ストックウォークサークル 13:30~(総体玄関前集合) フィットネスカレッジ 14:00~15:00(西コメン) ヨガ教室 19:00~20:00(総合体育館)	バドミントン教室 10:00~11:15(総合体育館) BODY LABO 14:00~15:00(総合体育館) サルセッション 19:00~20:00(総合体育館)	あへあほ教室 14:00~15:00(西コメン)  休み バランスボール教室 PUMPS! ZUMBA教室	
	5	6	7	8	9	10
		あへあほ教室 14:00~15:00(西コメン) 19:00~20:00(白樺コメン) ピラティス教室 15:15~16:15(西コメン)	あへあほ教室 10:00~11:00(白樺コメン) マーシャルワン 11:15~12:00(総合体育館) 気功教室 13:30~15:00(西コメン) フィットネスカレッジ 14:00~15:00(西コメン) ヨガ教室 19:00~20:00(総合体育館)	バドミントン教室 10:00~11:15(総合体育館) BODY LABO 14:00~15:00(総合体育館) サルセッション 19:00~20:00(総合体育館)	バランスボール教室 10:00~11:00(総合体育館) PUMPS! 11:15~12:00(総合体育館) あへあほ教室 14:00~15:00(西コメン) ZUMBA教室 19:00~20:00(西コメン)	
12	13	14	15	16	17	18
		あへあほ教室 14:00~15:00(西コメン) 19:00~20:00(白樺コメン) ピラティス教室 15:15~16:15(西コメン)	あへあほ教室 10:00~11:00(白樺コメン) マーシャルワン 11:15~12:00(総合体育館) フィットネスカレッジ 14:00~15:00(西コメン) ヨガ教室 19:00~20:00(総合体育館)	バドミントン教室 10:00~11:15(総合体育館) BODY LABO 14:00~15:00(総合体育館) サルセッション 19:00~20:00(総合体育館)	バランスボール教室 10:00~11:00(総合体育館) PUMPS! 11:15~12:00(総合体育館) ZUMBA教室 19:00~20:00(西コメン) 休み あへあほ教室	
19	20	21	22	23	24	25
		あへあほ教室 14:00~15:00(西コメン) 19:00~20:00(白樺コメン) ピラティス教室 15:15~16:15(西コメン)	あへあほ教室 10:00~11:00(白樺コメン) マーシャルワン 11:15~12:00(総合体育館) 気功教室 13:30~15:00(西コメン) フィットネスカレッジ 14:00~15:00(スターライト会館) ヨガ教室 19:00~20:00(総合体育館)	勤労感謝の日 休み バドミントン教室 BODY LABO サルセッション	バランスボール教室 10:00~11:00(総合体育館) PUMPS! 11:15~12:00(総合体育館) あへあほ教室 14:00~15:00(西コメン) ZUMBA教室 19:00~20:00(西コメン)	
26	27	28	29	30		
		あへあほ教室 14:00~15:00(西コメン) 19:00~20:00(白樺コメン) ピラティス教室 15:15~16:15(西コメン)	あへあほ教室 10:00~11:00(白樺コメン) マーシャルワン 11:15~12:00(総合体育館) ストックウォークサークル 13:30~(総体玄関前集合) フィットネスカレッジ 14:00~15:00(西コメン) ヨガ教室 19:00~20:00(総合体育館)	バドミントン教室 10:00~11:15(総合体育館) BODY LABO 14:00~15:00(総合体育館) サルセッション 19:00~20:00(総合体育館)		

※黄色で示した教室は、通常と場所や時間が異なっている教室です。