

令和6年 4月 ふれスポ教室予定表



2024/3/11

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		太極拳教室 10:00~11:00(総合体育館) あへあほ教室 14:00~15:00(西コミセン) 19:00~20:00(白樺コミセン) ピラティス教室 15:30~16:30(西コミセン)	あへあほ教室 10:00~11:00(白樺コミセン) マーシャルワウン 11:15~12:00(総合体育館) フィットネスカレッジ 14:00~15:00(西コミセン) 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 14:00~14:45(総合体育館) 指先トレーニング 15:00~16:30(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! 11:30~12:15(総合体育館) あへあほ教室 14:00~15:00(西コミセン) ZUMBA教室 19:00~20:00(西コミセン)	
7	8	9	10	11	12	13
		太極拳教室 10:00~11:00(総合体育館) あへあほ教室 14:00~15:00(西コミセン) 19:00~20:00(白樺コミセン) ピラティス教室 15:30~16:30(西コミセン)	あへあほ教室 10:00~11:00(白樺コミセン) マーシャルワウン 11:15~12:00(総合体育館) 気功教室 13:30~15:00(西コミセン) フィットネスカレッジ 14:00~15:00(西コミセン) 休み ヨガ教室	バドミントン教室 10:00~11:15(総合体育館) BODY LABO 14:00~14:45(総合体育館) 指先トレーニング 15:00~16:30(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! 11:30~12:15(総合体育館) あへあほ教室 14:00~15:00(西コミセン) ZUMBA教室 19:00~20:00(西コミセン)	
14	15	16	17	18	19	20
		太極拳教室 10:00~11:00(総合体育館) あへあほ教室 14:00~15:00(西コミセン) 19:00~20:00(白樺コミセン) ピラティス教室 15:30~16:30(西コミセン)	あへあほ教室 10:00~11:00(白樺コミセン) マーシャルワウン 11:15~12:00(総合体育館) フィットネスカレッジ 14:00~15:00(西コミセン) 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 14:00~14:45(総合体育館) 指先トレーニング 15:00~16:30(総合体育館) サルセッション 19:00~20:00(総合体育館)	PUMPS! 11:30~12:15(総合体育館) あへあほ教室 14:00~15:00(西コミセン) ZUMBA教室 19:00~20:00(西コミセン) 休み バランスボール教室	
21	22	23	24	25	26	27
		太極拳教室 10:00~11:00(総合体育館) あへあほ教室 14:00~15:00(西コミセン) 19:00~20:00(白樺コミセン) ピラティス教室 15:30~16:30(西コミセン)	あへあほ教室 10:00~11:00(白樺コミセン) マーシャルワウン 11:15~12:00(総合体育館) 気功教室 13:30~15:00(西コミセン) フィットネスカレッジ 14:00~15:00(西コミセン) 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 14:00~14:45(総合体育館) 指先トレーニング 15:00~16:30(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! 11:30~12:15(総合体育館) あへあほ教室 14:00~15:00(西コミセン) ZUMBA教室 19:00~20:00(西コミセン)	
28	29	30	<div style="border: 2px dashed #ccc; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>~太極拳~ 中国武術の一つの太極拳。ゆっくりとした動きは、足の筋力の強化・バランス能力アップを目指します。ぜひ体験でお試ください😊 毎週火曜 10:00~ 総合体育館 格技場</p> <p>~指先トレーニング~ ふれスポ教室初の『文化系サークル』ゆったりした空間でお話しながら手芸などを楽しみませんか? 毎週木曜 15:00~ 総合体育館 格技場</p> </div>			
	あへあほ教室 19:00~20:00(白樺コミセン)	休み 太極拳教室 あへあほ教室 (西コミ・白コミ) ピラティス教室				

※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。