

令和6年 7月 ふれスポ教室予定表



2024/7/17

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(スターライト会館) 19:00~20:00(白樺コミセン) ピラティス教室 15:30~16:30(スターライト会館)	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) 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(スターライト会館) 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) 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) アクアフィットネス 17:00~17:45(水泳プール)	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(スターライト会館) ZUMBA教室 19:15~20:15(総合体育館)	ドルフィンスイミングクラブ 17:00~18:00(水泳プール) 休み AQUA ZUMBA
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) 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) 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) アクアフィットネス 17:00~17:45(水泳プール)	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)	ドルフィンスイミングクラブ 17:00~18:00(水泳プール) AQUA ZUMBA 18:15~19:00(水泳プール)
14	15	16	17	18	19	20
	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	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) 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 14:00~15:00(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) アクアフィットネス 17:00~17:45(水泳プール)	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)	ドルフィンスイミングクラブ 17:00~18:00(水泳プール) AQUA ZUMBA 18:15~19:00(水泳プール)
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(スターライト会館) 19:00~20:00(白樺コミセン) ピラティス教室 15:30~16:30(スターライト会館)	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(スターライト会館) ヨガ教室 19:00~20:00(総合体育館) 休み 気功教室	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) 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) アクアフィットネス 17:00~17:45(水泳プール)	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)	ドルフィンスイミングクラブ 17:00~18:00(水泳プール) AQUA ZUMBA 18:15~19:00(水泳プール)
28	29	30	31			
		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)			

※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。

