
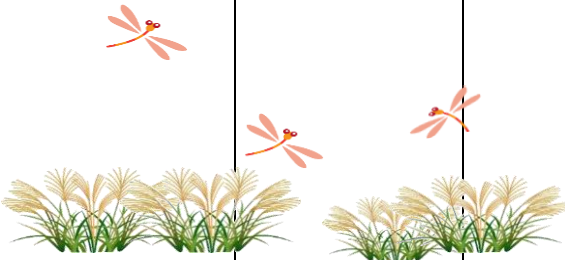


令和6年 9月 ふれスポ教室予定表

2024/9/5

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		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) 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)
8	9	10	11	12	13	14
		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)	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)	
15	16	17	18	19	20	21
	あへあほ教室 19:00~20:00(白樺コミセン) 	休み 太極拳教室 ピラティス教室 あへあほ教室(白コミ・西コミ)	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)	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)	
22	23	24	25	26	27	28
	あへあほ教室 19:00~20:00(白樺コミセン) 	太極拳教室 10:00~11:00(総合体育館) あへあほ教室 14:00~15:00(獅子内会館) ピラティス教室 15:30~16:30(獅子内会館) 休み あへあほ教室(白樺コミセン)	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)	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)	
29	30					
						

※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。