



令和6年10月 ふれスポ教室予定表



2024/9/11

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		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) インクルームボッチャ 13:30~15:00(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 14:00~15:00(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(白樺コミセン) ZUMBA教室 19:00~20:00(西コミセン) 休み PUMPS! あへあほ教室	
6	7	8	9	10	11	12
		太極拳教室 10:00~11:00(白樺コミセン) 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)	
13	14	15	16	17	18	19
	あへあほ教室 19:00~20:00(白樺コミセン)  スポーツの日	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) ピラティス教室 15:30~16:30(スターライト会館) 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) 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)	
20	21	22	23	24	25	26
		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) 休み 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) 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)	
27	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) 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)		

※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。