

# 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
		<b>太極拳教室</b> 10:00~11:00(総合体育館)  <b>あへあほ教室</b> 14:00~15:00(西コミセン) 19:00~20:00(白樺コミセン)  <b>ピラティス教室</b> 15:30~16:30(西コミセン)	<b>あへあほ教室</b> 10:00~11:00(白樺コミセン)  <b>マーシャルワウン</b> 11:15~12:00(総合体育館)  <b>ストックウォークサークル</b> 13:30~(総体玄関前集合)  <b>インクルームボッチャ</b> 13:30~15:00(総合体育館)  <b>フィットネスカレッジ</b> 14:00~15:00(西コミセン)  <b>ヨガ教室</b> 19:00~20:00(総合体育館)	<b>バドミントン教室</b> 10:00~11:15(総合体育館)  <b>BODY LABO</b> 14:00~15:00(総合体育館)  <b>指先トレーニング</b> 15:00-16:30(総合体育館)  <b>サルセッション</b> 19:00~20:00(総合体育館)	<b>バランスボール教室</b> 10:00~11:00(白樺コミセン)    <b>ZUMBA教室</b> 19:00~20:00(西コミセン)  休み <b>PUMPS!</b> あへあほ教室	
6	7	8	9	10	11	12
		<b>太極拳教室</b> 10:00~11:00(白樺コミセン)  <b>あへあほ教室</b> 14:00~15:00(西コミセン) 19:00~20:00(白樺コミセン)  <b>ピラティス教室</b> 15:30~16:30(西コミセン)	<b>あへあほ教室</b> 10:00~11:00(白樺コミセン)  <b>マーシャルワウン</b> 11:15~12:00(総合体育館)  <b>気功教室</b> 13:30~15:00(西コミセン)  <b>フィットネスカレッジ</b> 14:00~15:00(西コミセン)  <b>ヨガ教室</b> 19:00~20:00(総合体育館)	<b>バドミントン教室</b> 10:00~11:15(総合体育館)  <b>BODY LABO</b> 14:00~15:00(総合体育館)  <b>指先トレーニング</b> 15:00-16:30(総合体育館)  <b>サルセッション</b> 19:00~20:00(総合体育館)	<b>バランスボール教室</b> 10:00~11:00(総合体育館)  <b>PUMPS!</b> 11:30~12:15(総合体育館)  <b>あへあほ教室</b> 14:00~15:00(西コミセン)  <b>ZUMBA教室</b> 19:00~20:00(西コミセン)	
13	14	15	16	17	18	19
	<b>あへあほ教室</b> 19:00~20:00(白樺コミセン)   <b>スポーツの日</b>	<b>太極拳教室</b> 10:00~11:00(総合体育館)  <b>あへあほ教室</b> 14:00~15:00(スターライト会館)  <b>ピラティス教室</b> 15:30~16:30(スターライト会館)  休み <b>あへあほ教室 (白樺コミセン)</b>	<b>あへあほ教室</b> 10:00~11:00(白樺コミセン)  <b>マーシャルワウン</b> 11:15~12:00(総合体育館)  <b>ストックウォークサークル</b> 13:30~(総体玄関前集合)  <b>フィットネスカレッジ</b> 14:00~15:00(西コミセン)  <b>ヨガ教室</b> 19:00~20:00(総合体育館)	<b>バドミントン教室</b> 10:00~11:15(総合体育館)  <b>BODY LABO</b> 14:00~15:00(総合体育館)  <b>指先トレーニング</b> 15:00-16:30(総合体育館)  <b>サルセッション</b> 19:00~20:00(総合体育館)	<b>バランスボール教室</b> 10:00~11:00(総合体育館)  <b>PUMPS!</b> 11:30~12:15(総合体育館)  <b>あへあほ教室</b> 14:00~15:00(西コミセン)  <b>ZUMBA教室</b> 19:00~20:00(西コミセン)	
20	21	22	23	24	25	26
		<b>太極拳教室</b> 10:00~11:00(総合体育館)  <b>あへあほ教室</b> 14:00~15:00(西コミセン) 19:00~20:00(白樺コミセン)  休み  <b>ピラティス教室</b>	<b>あへあほ教室</b> 10:00~11:00(白樺コミセン)  <b>マーシャルワウン</b> 11:15~12:00(総合体育館)  <b>気功教室</b> 13:30~15:00(西コミセン)  <b>フィットネスカレッジ</b> 14:00~15:00(スターライト会館)  <b>ヨガ教室</b> 19:00~20:00(総合体育館)	<b>バドミントン教室</b> 10:00~11:15(総合体育館)  <b>BODY LABO</b> 14:00~15:00(総合体育館)  <b>指先トレーニング</b> 15:00-16:30(総合体育館)  <b>サルセッション</b> 19:00~20:00(総合体育館)	<b>バランスボール教室</b> 10:00~11:00(総合体育館)  <b>PUMPS!</b> 11:30~12:15(総合体育館)  <b>あへあほ教室</b> 14:00~15:00(西コミセン)  <b>ZUMBA教室</b> 19:00~20:00(西コミセン)	
27	28	29	30	31		
		<b>太極拳教室</b> 10:00~11:00(総合体育館)  <b>あへあほ教室</b> 14:00~15:00(西コミセン) 19:00~20:00(白樺コミセン)  <b>ピラティス教室</b> 15:30~16:30(西コミセン)	<b>あへあほ教室</b> 10:00~11:00(白樺コミセン)  <b>マーシャルワウン</b> 11:15~12:00(総合体育館)  <b>フィットネスカレッジ</b> 14:00~15:00(西コミセン)  <b>ヨガ教室</b> 19:00~20:00(総合体育館)	<b>バドミントン教室</b> 10:00~11:15(総合体育館)  <b>BODY LABO</b> 14:00~15:00(総合体育館)  <b>指先トレーニング</b> 15:00-16:30(総合体育館)  <b>サルセッション</b> 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。