

令和6年11月 ふれスポ教室予定表



2024/10/16

日	月	火	水	木	金	土	
					1	2	
						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)	
3	4	5	6	7	8	9	
	あへあほ教室 19:00~20:00(白樺コミセン)	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 太極拳教室 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) マーシャルワフン 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)		
10	11	12	13	14	15	16	
		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) マーシャルワフン 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) 休み バランスボール教室		
17	18	19	20	21	22	23	
		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) マーシャルワフン 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)	勤労感謝の日	
24	25	26	27	28	29	30	
		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) マーシャルワフン 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)		

※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。