

# 令和6年12月 ふれスポ教室予定表



2024/12/4

日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	7	
		<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) 19:00~20:00(白樺コミセン)  <b>ピラティス教室</b> 15:30~16:30(スターライト会館)	<b>あへあほ教室</b> 10:00~11:00(白樺コミセン)  <b>マーシャルワフ</b> 11:15~12:00(総合体育館)  <b>インクルームポツチャ</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(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)		
						休み <b>ZUMBA教室</b>	
8	9	10	11	12	13	14	
		<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>マーシャルワフ</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)		
15	16	17	18	19	20	21	
		<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>マーシャルワフ</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)	<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)		
22	23	24	25	26	27	28	
		<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>マーシャルワフ</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)		
29	30	31					
年末年始休館日							

※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。