

ふれスポ プログラム予定表(2025年6月～)

	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
10:00	太極拳 谷藤 やす子 10:00～11:00 総体格技場	あへあほ体操 真壁 修 10:00～11:00 白樺コミセン	バドミントン 教室 吾妻 雪枝 10:00～11:15 総体アリーナ	バランスボール教室 NPO法人日本Gボール協会 近 育愛 10:00～11:00 総体格技場	
11:00		マーシャルワン ソプラティコ 11:15～12:00 総体格技室			
12:00				PUMPS! 小田島 樹理 11:30～12:15 総体格技室	
13:00					
14:00	あへあほ体操 真壁 修 14:00～15:00 西コミセン	フィットネス カレッジ ソプラティコ 14:00～15:00 西コミセン	BODY LABO 小田島 樹理 14:00～15:00 総体格技場	あへあほ体操 真壁 修 14:00～15:00 西コミセン	
15:00					
16:00	ピラティス教室 フィットネスインストラクター 岩野 文美 15:30～16:30 西コミセン		指先トレーニング 15:00～16:30 総体格技場		
17:00			アクアフィットネス 前田 淑絵 17:00～17:45 水泳プール		ドルフィンスイミングクラブ 伊藤 美穂子 17:00～18:00 水泳プール
18:00					
19:00	あへあほ体操 真壁 修 19:00～20:00 白樺コミセン	ヨガ教室 フィットネスインストラクター 松山 加奈子 19:00～20:00 総体格技場	Salsation® サルセッションインストラクター Kumi 19:00～20:00 総体格技場	ZUMBA 教室 JWIフィットネスインストラクター AQUA ZUMBA / ZUMBA GOLD さいとう あけみ 19:00～20:00 西コミセン	
20:00					

6月19日
より開催！

6月21日
より開催！



初めての方は各教室1回無料体験ができます。参加希望の教室に受付してください。

☆ 月会員になるとお得です ☆