

令和7年 9月 ふれスポ教室予定表

2025/9/2

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		太極拳教室 10:00~11:00(総合体育館) PUMPS! 11:15~12:00(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(総合体育館) Laughter Class 11:00~12:00(西コミセン) マーシャルワン 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) Laughter Class 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(西コミセン) アクアフィットネス 17:00~17:45(水泳プール)	バランスボール教室 10:00~11:00(総合体育館) PUMPS! 11:15~12:00(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)	ドルフィンスイミングクラブ 17:00~18:00(水泳プール)
7	8	9	10	11	12	13
	休館日	太極拳教室 10:00~11:00(総合体育館) PUMPS! 11:15~12:00(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(総合体育館) Laughter Class 11:00~12:00(西コミセン) マーシャルワン 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) 養生気功教室 13:30~15:00(西コミセン) フィットネスカレッジ 14:00~15:00(スターライト会館) 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) Laughter Class 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(西コミセン) アクアフィットネス 17:00~17:45(水泳プール)	バランスボール教室 10:00~11:00(総合体育館) PUMPS! 11:15~12:00(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)	ドルフィンスイミングクラブ 17:00~18:00(水泳プール)
14	15	16	17	18	19	20
	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)	休館日	あへあほ教室 10:00~11:00(総合体育館) Laughter Class 11:00~12:00(西コミセン) マーシャルワン 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) Laughter Class 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(西コミセン)	バランスボール教室 10:00~11:00(総合体育館) PUMPS! 11:15~12:00(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 太極拳教室 PUMPS! あへあほ教室 ピラティス教室				
21	22	23	24	25	26	27
	休館日	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 太極拳教室 PUMPS! ピラティス教室	あへあほ教室 10:00~11:00(総合体育館) Laughter Class 11:00~12:00(西コミセン) マーシャルワン 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) 養生気功教室 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) Laughter Class 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(西コミセン)	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 PUMPS!	
28	29	30				
	休館日	太極拳教室 10:00~11:00(総合体育館) PUMPS! 11:15~12:00(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)				

※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。