

# 令和7年 12月 ふれスポ教室予定表

2025/11/17

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	休館日	<b>太極拳</b> 10:00~11:00(総合体育館)  <b>PUMPS!</b> 11:15~12:00(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</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(総合体育館)  <b>マーシャルワン</b> 11:15~12:00(総合体育館)  <b>インクルームボッチャ</b> 13:30~16:00(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</b> 19:00~20:00(総合体育館)  <b>休み</b> <b>Laughter Class</b>	<b>バドミントン</b> 10:00~11:15(総合体育館)  <b>Laughter Class</b> 13:30~14:30(総合体育館)  <b>指先トレーニング</b> 14:30~16:00(総合体育館)  <b>サルセーション</b> 19:00~20:00(総合体育館)	<b>バランスボール</b> 10:00~11:00(総合体育館)  <b>PUMPS!</b> 11:15~12:00(総合体育館)  <b>あへあほ教室</b> 14:00~15:00(西コミセン)  <b>ZUMBA</b> 19:00~20:00(西コミセン)	
7	8	9	10	11	12	13
	休館日	<b>太極拳</b> 10:00~11:00(総合体育館)  <b>PUMPS!</b> 11:15~12:00(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</b> 15:30~16:30(西コミセン)	<b>あへあほ教室</b> 10:00~11:00(総合体育館)  <b>Laughter Class</b> 11:00~12:00(西コミセン)  <b>マーシャルワン</b> 11:15~12:00(総合体育館)  <b>養生気功</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</b> 19:00~20:00(総合体育館)	<b>バドミントン</b> 10:00~11:15(総合体育館)  <b>Laughter Class</b> 13:30~14:30(総合体育館)  <b>指先トレーニング</b> 14:30~16:00(総合体育館)  <b>サルセーション</b> 19:00~20:00(総合体育館)	<b>バランスボール</b> 10:00~11:00(総合体育館)  <b>PUMPS!</b> 11:15~12:00(総合体育館)  <b>あへあほ教室</b> 14:00~15:00(西コミセン)  <b>ZUMBA</b> 19:00~20:00(西コミセン)	
14	15	16	17	18	19	20
	休館日	<b>太極拳</b> 10:00~11:00(総合体育館)  <b>PUMPS!</b> 11:15~12:00(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</b> 15:30~16:30(西コミセン)	<b>あへあほ教室</b> 10:00~11:00(総合体育館)  <b>Laughter Class</b> 11:00~12:00(西コミセン)  <b>マーシャルワン</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</b> 19:00~20:00(総合体育館)	<b>バドミントン</b> 10:00~11:15(総合体育館)  <b>Laughter Class</b> 13:30~14:30(総合体育館)  <b>指先トレーニング</b> 14:30~16:00(総合体育館)  <b>サルセーション</b> 19:00~20:00(総合体育館)	<b>バランスボール</b> 10:00~11:00(総合体育館)  <b>PUMPS!</b> 11:15~12:00(総合体育館)  <b>あへあほ教室</b> 14:00~15:00(西コミセン)  <b>ZUMBA</b> 19:00~20:00(西コミセン)	
21	22	23	24	25	26	27
	休館日	<b>太極拳</b> 10:00~11:00(総合体育館)  <b>PUMPS!</b> 11:15~12:00(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</b> 15:30~16:30(西コミセン)	<b>あへあほ教室</b> 10:00~11:00(総合体育館)  <b>Laughter Class</b> 11:00~12:00(西コミセン)  <b>マーシャルワン</b> 11:15~12:00(総合体育館)  <b>養生気功</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</b> 19:00~20:00(総合体育館)	<b>バドミントン</b> 10:00~11:15(総合体育館)  <b>Laughter Class</b> 13:30~14:30(総合体育館)  <b>指先トレーニング</b> 14:30~16:00(総合体育館)  <b>サルセーション</b> 19:00~20:00(総合体育館)	<b>バランスボール</b> 10:00~11:00(総合体育館)  <b>PUMPS!</b> 11:15~12:00(総合体育館)  <b>あへあほ教室</b> 14:00~15:00(西コミセン)  <b>休み</b> <b>ZUMBA</b>	
28	29	30	31			
<b>年末年始休館(12/29~1/3まで)</b> ※期間中は職員も不在となります。						

※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。