

# 令和7年 12月 ふれスポート教室予定表

2025/11/17

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