

令和8年 1月 ふれスポ教室予定表

2025/12/10

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				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。		
4	5	6	7	8	9	10
	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) 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) サルセッション 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)	
11	12	13	14	15	16	17
	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)		あへあほ 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) サルセッション 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)	
18	19	20	21	22	23	24
	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) 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(スターライト会館) 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) サルセッション 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)	
25	26	27	28	29	30	31
	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 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) サルセッション 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)	

※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。