

令和8年 3月 ふれスポ教室予定表

2026/1/16

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	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)	
8	9	10	11	12	13	14
	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)	
15	16	17	18	19	20	21
	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)	あへあほ教室 14:00~15:00(西コミセン) 休み バランスボール PUMPS! ZUMBA	
22	23	24	25	26	27	28
	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(白樺コミセン) 指先トレーニング 14:30~16:00(白樺コミセン) 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(白樺コミセン) PUMPS! 11:15~12:00(白樺コミセン) 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)	
29	30	31				
	休館日	太極拳 10:00~11:00(白樺コミセン) PUMPS! 11:15~12:00(白樺コミセン) あへあほ教室 14:00~15:00(西コミセン) ピラティス 15:30~16:30(西コミセン) 休み あへあほ教室 (白樺コミセン)				

※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。