

ふれ・スポ・とうべつ プログラム予定表 (2026年4月～)

	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
10:00	<b>太極拳</b> 谷藤 やす子 10:00～11:00 総体格技場	<b>あへあほ体操</b> 真壁 修 10:00～11:00 総体格技室	<b>Hula</b> 鳥谷部 美子 10:00～11:00 総体格技室	<b>バランスボール</b> NPO法人日本Gボール協会 近 育愛 10:00～11:00 総体格技場	
11:00	<b>PUMPS!</b> 小田島 樹理 11:15～12:00 総体格技室	<b>Laughter Class</b> 岡野 紗季 11:00～12:00 西コミセン	<b>マーシャル ワン</b> ソプラティコ 11:15～12:00 総体格技室	<b>PUMPS!</b> 小田島 樹理 11:15～12:00 総体格技室	
12:00					
13:00					
14:00	<b>あへあほ体操</b> 真壁 修 14:00～15:00 西コミセン	<b>フィットネス カレッジ ソプラティコ</b> 14:00～15:00 西コミセン	<b>養生気功 教室</b> NPO法人日本 健身気功協会 小山内和子 第2.4のみ 13:30～15:00 西コミセン	<b>Laughter Class</b> 岡野 紗季 14:00～15:00 総体格技場	<b>あへあほ体操</b> 真壁 修 14:00～15:00 西コミセン
15:00					
16:00	<b>ピラティス</b> フィットネスインストラクター 岩野 文美 15:30～16:30 西コミセン		<b>指先トレーニング</b> 15:00～16:30 総体格技場		
17:00					
18:00					
19:00	<b>あへあほ体操</b> 真壁 修 19:00～20:00 白樺コミセン	<b>ヨガ</b> フィットネスインストラクター 松山 加奈子 19:00～20:00 総体格技場	<b>Salsation®</b> サルセッションインストラクター Kumi 19:00～20:00 総体格技場	<b>ZUMBA</b> JWIフィットネスインストラクター AQUA ZUMBA / ZUMBA GOLD さいとう あけみ 19:00～20:00 西コミセン	
20:00					



初めてのの方は各教室1回無料体験ができます。希望の教室参加時に受付してください。  
 ☆ 月会員になるとお得です ☆