

# 令和8年 5月 ふれスポ教室予定表

2026/3/23

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					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)	
3	4	5	6	7	8	9
			休み あへあほ教室 Laughter Class	休み Hula Laughter Class 指先トレーニング サルセッション	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)	
		休み 太極拳 PUMPS! あへあほ教室 ピラティス	マーシャルワ ストックワークサークル フィットネスカレッジ ヨガ			
10	11	12	13	14	15	16
	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 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)	Hula 10:00~11:00(総合体育館) Laughter Class 14:00~15:00(総合体育館) 指先トレーニング 15:00~16:30(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)	
17	18	19	20	21	22	23
	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 11:15~12:00(総合体育館) ストックワークサークル 13:30~(総体玄関前集合) 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)	Hula 10:00~11:00(総合体育館) Laughter Class 14:00~15:00(総合体育館) 指先トレーニング 15:00~16:30(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)	
24	25	26	27	28	29	30
	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 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)	Hula 10:00~11:00(総合体育館) Laughter Class 14:00~15:00(総合体育館) 指先トレーニング 15:00~16:30(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)	
31						

※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。