

ふれ・スポ・とうべつ プログラム予定表（2026年6月～）

	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
10:00	太極拳 谷藤 やす子 10:00～11:00 総体格技場	あへあほ体操 真壁 修 10:00～11:00 総体格技室	Hula 鳥谷部 美子 10:00～11:00 総体格技室	バランスボール 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	PUMPS! 小田島 樹理 11:15～12:00 総体格技室	Laughter Class 岡野 紗季 11:00～12:00 西コミセン	マーシャル ワン ソプラティコ 11:15～12:00 総体格技室	PUMPS! 小田島 樹理 11:15～12:00 総体格技室	
12:00					
13:00					
14:00	あへあほ体操 真壁 修 14:00～15:00 西コミセン	フィットネス カレッジ ソプラティコ 14:00～15:00 西コミセン	養生気功 教室 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	Laughter Class 岡野 紗季 14:00～15:00 総体格技場	あへあほ体操 真壁 修 14:00～15:00 西コミセン
15:00					
16:00	ピラティス 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		指先トレーニング 15:00～16:30 総体格技場		
17:00			アクアフィットネス 前田 淑絵 17:00～17:45 とうべつ学園水泳プール		ドルフィンスイミングクラブ 伊藤 美穂子 17:00～18:00 とうべつ学園水泳プール
18:00			↑6/18(木)START		↑6/20(日)START
19:00	あへあほ体操 真壁 修 19:00～20:00 白樺コミセン	ヨガ 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	Salsation® 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	ZUMBA 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 ☆