

令和8年 9月 ふれスポ教室予定表

2026/8/20

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		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) マーシャルワフ 11:15~12:00(総合体育館) ストックウォークサークル 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) アクアフィットネス 17:00~17:45(水泳プール) 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)	ドルフィンスイミングクラブ 17:00~18:00(水泳プール)
6	7	8	9	10	11	12
	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) 養生気功 13:30~15:00(西コミセン) ヨガ 19:00~20:00(総合体育館) 休み マーシャルワフ フィットネスカレッジ	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) アクアフィットネス 17:00~17:45(水泳プール) 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) ZUMBA 19:00~20:00(西コミセン) 休み あへあほ教室	
13	14	15	16	17	18	19
	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) マーシャルワフ 11:15~12:00(総合体育館) ストックウォークサークル 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)	
20	21	22	23	24	25	26
				休館日	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	休み あへあほ教室 Laughter Class マーシャルワフ 養生気功 フィットネスカレッジ ヨガ	休み Hula Laughter Class 指先トレーニング サルセッション		
27	28	29	30	ふれスポ月会員の皆様へ 10月分の月会費納入期限は9月25日(金)まで となりますので、 期限内での納入をよろしくお願い致します☺		
	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) マーシャルワフ 11:15~12:00(総合体育館) 養生気功 13:30~15:00(西コミセン) ストックウォークサークル 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)			

※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。