令和８年　１１月　ふれスポ教室予定表

2026/9/15

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	休館日	休み 太極拳 PUMPS！ あへあほ教室 ピラティス	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	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 サルセーション 19:00~20:00(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 バランスボール	
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	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 サルセーション 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	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 サルセーション 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	
22	23	24	25	26	27	28
		休館日 休み 太極拳 PUMPS！ あへあほ教室 ピラティス	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	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 サルセーション 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	
29	30					
	休館日					

ふれスポ月会員の皆様へ

１２月分の月会費納入期限は１１月２５日（水）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☺

※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。