2025年 教室予定

 1月
 2月
 3月
 4月

 5月
 6月
 7月
 8月

 9月
 10月
 11月
 12月

教室紹介

火曜日

【タオヨガ教室】

経絡の気の巡りをよくし自分らしく、より健やかに若やるエクササイズです。 【リズム&筋トレ・ストレッチ教室】

自分らしくいきいきと毎日を送るために、体力・筋力がつく運動をします。

水曜日

【ウェイクアップヨガ教室】

胸を大きく広げカラダを目覚めさせ、足元を大地に根付かせゆっくりとしたポーズを楽しんでください。

【リフレッシュヨガ教室】

「静」・「動」。ヨガによる様々なポーズで心と身体の調和を図り、 ライフバランスを整えます。

【機能改善体操教室】

呼吸をベースに流れるように動き、簡単な筋トレ、ストレッチを行います。 【健康体操(3B)教室】

「心と身体の健康づくり」。音楽に合わせて楽しみながら身体を動かします。 【バレ工教室】

身体表現を学びながら、お互いを思いやり努力するという経験をしませんか。 個性を大切にし"頑張れば出来る"と諦めないことを大事にしています。 幼児3歳~/児童(小学1年生~)

【ジュニア卓球養成講座 】 第 2 ・ 4 水曜日

小学4年生~6年生を対象にした卓球教室です。

木曜日

【ベーシックヨガ教室】

呼吸を大切に。動きを丁寧に。使うべき筋肉をきちんと使い、穏急をつけて 無理なく気持ちよく体を動かしていきます。

金曜日

【フラダンス教室1】

ハワイアンミュージックはリラックス効果があります。ダンス経験がなくても 無理なく踊れ、全身を使うのでシェイプアップも期待できます。

【大人の卓球教室】

初心者・初級者のための卓球教室です。

※ご不明な点などございましたら当体育館までお問い合わせください。

講 師:高山 知子先生

受講料:700円/1回 講師:関根美和先生 受講料:700円/1回

講 師:渡部淳子先生 受講料:600円/1回

講 師:渡部淳子先生 受講料:600円/1回

講 師: 関根 美和先生 受講料: 600円/1回 講 師:原田美幸先生 受講料: 600円/1回 講 師: 澁谷美志寿先生 受講料:幼児3,000円/月 受講料:児童5,000円/月 受講料:大人1,000円/回 (開催は第2・第4水曜日)

講 師:八千代市卓球連盟

受講料:7,200円/前期・後期

講 師:宇都宮 優子先生 受講料:600円/1回

講 師:稲坂 真利子先生 受講料:900円/1回

講師:八千代市卓球連盟受講料:2,400円/月

2025年 1月カレンダー

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|--------------------------------|----------------------------|-------------|-------------------------|----------|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | 元旦/休館日 | 休館日 | 休館日 | 休館日 | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 休館日 | · | 9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室 | - | | | |
| | 11:00~12:30 | 10:15~11:15 | 11:15~12:30 | | | |
| | タオヨガ教室 | リフレッシュヨガ教室 11:45~12:45 | ベーシックヨガ教室 | 11:50~12:50 | | |
| | 12:20-14:20 | 機能改善体操教室 13:15~14:30 | | フラダンス教室① 13:00~15:00 | | |
| | 13:30~14:30 リズム&筋トレ・ストレッチ教室 | 健康体操教室 | | 大人の卓球教室 | | |
| | | 15:05~16:00 バレエ教室(大人) | | | | |
| | | 16:05~16:45 バレエ教室(幼児) | | | | |
| | | 16:50~18:00 | | | | |
| | | バレエ教室(児童) | | | | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 成人の日 | 休館日 | 9:00~10:00 | | . , | 10 | 10 |
| 1907 (0) [1 | гганы | ウェイクアップヨガ教室 10:15~11:15 | 11:15~12:30 | | | |
| | | リフレッシュヨガ教室 11:45~12:45 | ベーシックヨガ教室 | 11:50~12:50 | | |
| | | 機能改善体操教室 | | フラダンス教室① | | |
| | | 13:15~14:30 健康体操教室 | | 13:00~15:00 大人の卓球教室 | | |
| | | | | | | |
| | | 16:05~16:45 | | | | |
| | | バレエ教室(幼児) 16:50~18:00 | | | | |
| | | バレエ教室(児童) 17:00~19:00 | | | | |
| 20 | 21 | ジュニア卓球養成教室 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 休館日 | 21 | 9:00~10:00 | 23 | 24 | 25 | 20 |
| 小路口 | 11:00~12:30 | ウェイクアップヨガ教室 10:15~11:15 | 11:15~12:30 | | | |
| | タオヨガ教室 | リフレッシュヨガ教室 | ベーシックヨガ教室 | 11,50, 10,50 | | |
| | | 11:45~12:45 機能改善体操教室 | | 11:50~12:50 フラダンス教室① | | |
| | 13:30~14:30 リズム&筋トレ・ストレッチ教室 | 13:15~14:30 健康体操教室 | | 13:00〜15:00 大人の卓球教室 | | |
| | | 15:05~16:00 バレエ教室(大人) | | | | |
| | | 16:05~16:45 バレエ教室(幼児) | | | | |
| | | ハレエ教室(幼児) 16:50~18:00 | | | | |
| | | バレエ教室(児童) | | | | |
| 0.0 | 20 | 22 | 20 | 21 | | |
| 27 | 28 | 29 9:00~10:00 | 30 | 31 | | |
| 休館日 | 11:00-12:20 | ウェイクアップヨガ教室 10:15~11:15 | 11:15~12:30 | | | |
| | 11:00~12:30 タオヨガ教室 | リフレッシュヨガ教室 | ベーシックヨガ教室 | | <u> </u> | |
| | | 11:45~12:45 機能改善体操教室 | | 11:50~12:50 フラダンス教室① | | |
| | 13:30~14:30 リズム&筋トレ・ストレッチ教室 | 13:15~14:30 健康体操教室 | | 13:00~15:00 大人の卓球教室 | | · |
| | アンニの加川 レストレクン 秋王 | 从水门门外 | | 一人人07年5小扶主 | | |
| | | 16:05~16:45 | | | | |
| | | バレ工教室(幼児) 16:50~18:00 | | | | |
| | | バレエ教室(児童) | | | | |
| | | 17:00~19:00 ジュニア卓球養成教室 | | | | |

2025年 2月カレンダー

| 20234 27 | | | | | | |
|----------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------|-------------------------|---------|--|
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
| | | | | | 1 | 2 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | <u> </u> |
| | | | | | | \vdash |
| | | _ | | | 0 | |
| 3 | 4 | 5 9:00~10:00 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 休館日 | 11.00 12.20 | ウェイクアップヨガ教室 | 11.15 12.20 | | - | |
| | 11:00~12:30 タオヨガ教室 | 10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室 | 11:15~12:30 ベーシックヨガ教室 | | ス | |
| | | 11:45~12:45 機能改善体操教室 | | 11:50~12:50 フラダンス教室① | ス ポ· | |
| | 13:30~14:30 リズム&筋トレ・ストレッチ教室 | 13:15~14:30 | | 13:00~15:00 大人の卓球教室 | リツ | |
| | リスム&肋トレ・ストレッナ教室 | 健康体操教室 | | 人人の早球教室 | フ | |
| | | 16:05 - 16:45 | | | エ | |
| | | 16:05~16:45 バレエ教室(幼児) | | | スタ | |
| | | 16:50~18:00 バレエ教室(児童) | | | | |
| | | | | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 休館日 | 建国記念日 | 9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室 | | | | |
| | 11:00~12:30 | 10:15~11:15 | 11:15~12:30 | | | + |
| | タオヨガ教室 | リフレッシュヨガ教室 | ベーシックヨガ教室 | 11:50~12:50 | | + |
| | | 11:45~12:45 機能改善体操教室 | | フラダンス教室① | | |
| | | 13:15~14:30 健康体操教室 | | 13:00〜15:00 大人の卓球教室 | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | + |
| | | | | | | - |
| | | | | | | |
| | | 17:00~19:00 ジュニア卓球養成教室 | | | | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 休館日 | | 9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室 | | | | 天皇 |
| | 11:00~12:30 タオヨガ教室 | 10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室 | 11:15~12:30 ベーシックヨガ教室 | | | 誕生日 |
| | | 11:45~12:45 機能改善体操教室 | · > > > = 134X | 11:50~12:50 | | |
| | 13:30~14:30 | 機能改善体操教室 13:15~14:30 | | フラダンス教室① 13:00~15:00 | | + |
| | リズム&筋トレ・ストレッチ教室 | 健康体操教室 | | 大人の卓球教室 | | |
| | | | | | | |
| | | 16:05~16:45 バレエ教室(幼児) | | | | |
| | | 16:50~18:00 | | | | |
| | | バレエ教室(児童) | | | | + |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | | |
| 振替休日 | 休館日 | 9:00~10:00 | 21 | 20 | | |
| | が発見口 | ウェイクアップヨガ教室 10:15~11:15 | 11:15~12:30 | | - | + |
| | | リフレッシュヨガ教室 | ベーシックヨガ教室 | | | |
| | | 11:45~12:45 機能改善体操教室 | | 11:50~12:50 フラダンス教室① | | |
| | | 13:15~14:30 | | 13:00~15:00 大人の卓球教室 | | |
| | | 健康体操教室 15:05~16:00 | | 一 人人の早球教室 | | + |
| | | バレエ教室(大人) | | | | |
| | | 16:05~16:45 バレエ教室(幼児) | | | | |
| | | 16:50~18:00 バレエ教室(児童) | | | | |
| | | 17:00~19:00 ジュニア卓球養成教室 | | | | |
| | | ノユー/干坏民队孔王 | l . | | 1 | |

教室・講座一覧 2025年 3 月カレンダー

| | *** | | | | | |
|---------|--------------------------------|---------------------------|--------------------------|-------------------------|-----------------|--|
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
| | | | | | 1 | 2 |
| | | | | | | _ |
| | | | | İ | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | I | | |
| | | | | | | |
| | | | | İ | | |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | 4 | 9:00~10:00 | U | / | 0 | 9 |
| 休館日 | | ウェイクアップヨガ教室 | | İ | | |
| | 11:00~12:30 | 10:15~11:15 | 11:15~12:30 | | | |
| | タオヨガ教室 | リフレッシュヨガ教室 | ベーシックヨガ教室 | <u> </u> | | |
| | | 11:45~12:45 機能改善体操教室 | | 11:50~12:50 | | |
| | | | | フラダンス教室① | | |
| | 13:30~14:30 リズム&筋トレ・ストレッチ教室 | 13:15~14:30 | | 13:00~15:00 | | |
| | リスム及肋トレ・ストレッテ教室 | 健康体操教室 | | 大人の卓球教室 | | |
| | | | | I | | |
| | | 16:05~16:45 | | İ | | |
| | | バレエ教室(幼児) | | I | | |
| | | 16:50~18:00 | | ĺ | | |
| | | バレエ教室(児童) | | <u> </u> | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 休館日 | | 9:00~10:00 | | I | | |
| РЕМЕНТ | 44.00.40.00 | ウェイクアップヨガ教室 | 11:17 10:00 | | | |
| | 11:00~12:30 タオヨガ教室 | 10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室 | 11:15~12:30 ベーシックヨガ教室 | I | | |
| | ダイコガ教主 | | ハージックコル教主 | 11:50- 12:50 | | |
| | | 11:45~12:45 機能改善体操教室 | | 11:50~12:50 フラダンス教室① | | |
| | 13:30~14:30 | 13:15~14:30 | | 13:00~15:00 | | |
| | リズム&筋トレ・ストレッチ教室 | 健康体操教室 | | 大人の卓球教室 | | |
| | | 15:05~16:00 | | [| | |
| | | バレエ教室(大人) | | | | |
| | | 16:05~16:45 | | İ | | |
| | | バレエ教室(幼児) | | | | |
| | | 16:50~18:00 バレエ教室(児童) | | İ | | |
| | | 17:00~19:00 | | | | |
| | | ジュニア卓球養成教室 | | İ | | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 44.65.0 | | 9:00~10:00 | | | | |
| 休館日 | | ウェイクアップヨガ教室 | 春分の日 | İ | | |
| | 11:00~12:30 | 10:15~11:15 | 11:15~12:30 | İ | | |
| | タオヨガ教室 | リフレッシュヨガ教室 | ベーシックヨガ教室 | | | |
| | | 11:45~12:45 機能改善体操教室 | | 11:50~12:50 | | |
| | 10:00 11:00 | | | フラダンス教室① | | |
| | 13:30~14:30 リズム&筋トレ・ストレッチ教室 | 13:15~14:30 健康体操教室 | | 13:00〜15:00 大人の卓球教室 | | |
| | アススの別で ストレング 弘皇 | 足以什么大工 | | 八八〇十小八王 | | |
| | | | | Ĭ | | |
| | | 16:05~16:45 | | | | |
| | | バレエ教室(幼児) | | | | |
| | | 16:50~18:00 | | | 7 | |
| | | バレエ教室(児童) | | | | ļ |
| | | | | Ĭ | | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| | 23 | 9:00~10:00 | 21 | 20 | 27 | 30 |
| 休館日 | | 9.00~10.00 ウェイクアップヨガ教室 | | Ĭ | | |
| | 11:00~12:30 | 10:15~11:15 | 11:15~12:30 | <u> </u> | | |
| | タオヨガ教室 | リフレッシュヨガ教室 | ベーシックヨガ教室 | <u> </u> | | <u> </u> |
| | | 11:45~12:45 | | 11:50~12:50 | | |
| | | 機能改善体操教室 | | フラダンス教室① | | |
| | 13:30~14:30 | 13:15~14:30 | | 13:00~15:00 | | |
| | リズム&筋トレ・ストレッチ教室 | 健康体操教室 | | 大人の卓球教室 | | |
| | | 15:05~16:00 バレエ教室(大人) | | Ĭ | | |
| | | 16:05~16:45 | | | | |
| | | 16:05~16:45 バレエ教室(幼児) | | | | |
| | ì | | | · | $\vdash \vdash$ | |
| | | 16:50~18:00 | | l I | i | |
| | | 16:50~18:00 バレエ教室(児童) | | | | |
| | | | | | | |

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-----|--------------------------------|---------------------------------------|--------------------------|-------------------------|----|----|
| | 1 | 2 9:00~10:00 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | | ウェイクアップヨガ教室 | | | | |
| | 11:00~12:30 タオヨガ教室 | 10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室 | 11:15~12:30 ベーシックヨガ教室 | | | |
| | | 11:45~12:45 機能改善体操教室 | | 11:50~12:50 フラダンス教室① | | |
| | 13:30~14:30 リズム&筋トレ・ストレッチ教室 | 13:15~14:30 健康体操教室 | | 13:00~15:00 大人の卓球教室 | | |
| | | | | | | |
| | | 16:05~16:45 バレエ教室(幼児) | | | | |
| | | 16:50~18:00 バレエ教室(児童) | | | | |
| | | ハレ工教主(元里) | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 休館日 | | 9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室 | | | | |
| | 11:00~12:30 タオヨガ教室 | 10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室 | 11:15~12:30 ベーシックヨガ教室 | | | |
| | | 11:45~12:45 機能改善体操教室 | | 11:50~12:50 フラダンス教室① | | |
| | 13:30~14:30 リズム&筋トレ・ストレッチ教室 | 13:15~14:30 | | 13:00~15:00 大人の卓球教室 | | |
| | ノヘムは別にレースピレッテ教主 | 健康体操教室 15:05~16:00 | | 八八〇年以致至 | | |
| | | バレ工教室(大人) 16:05~16:45 | | | | |
| | | バレ工教室(幼児) 16:50~18:00 | | | | |
| | | バレエ教室(児童) 17:00~19:00 | | | | |
| 14 | 15 | ジュニア卓球養成教室 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 休館日 | 13 | 9:00~10:00 | | 10 | 12 | 20 |
| | 11:00~12:30 | ウェイクアップヨガ教室 10:15~11:15_ | 11:15~12:30 | | | |
| | タオヨガ教室 | リフレッシュヨガ教室 11:45~12:45 機能改善体操教室 | ベーシックヨガ教室 | 11:50~12:50 | | |
| | 13:30~14:30 | 機能改善体操教室 | | フラダンス教室① | | |
| | リズム&筋トレ・ストレッチ教室 | | | 13:00〜15:00 大人の卓球教室 | | |
| | | 16.05 16.45 | | | | |
| | | 16:05~16:45 バレエ教室(幼児) | | | | |
| | | 16:50~18:00 バレエ教室(児童) | | | | |
| | | | | | | |
| 21 | 22 | 23 9:00~10:00 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 休館日 | 11:00~12:30 | ウェイクアップヨガ教室 10:15~11:15 | 11:15~12:30 | | | |
| | タオヨガ教室 | リフレッシュヨガ教室 | ベーシックヨガ教室 | 11.50 12.50 | | |
| | | 11:45~12:45 機能改善体操教室 | | 11:50~12:50 フラダンス教室① | | |
| | 13:30~14:30 リズム&筋トレ・ストレッチ教室 | 13:15~14:30 健康体操教室 | | 13:00~15:00 大人の卓球教室 | | |
| | | 15:05~16:00 バレエ教室(大人) | | | | |
| | | 16:05~16:45 バレエ教室(幼児) | | | | |
| | | 16:50~18:00 バレエ教室(児童) | | | | |
| | | 17:00~19:00 ジュニア卓球養成教室 | | | | |
| 28 | 29 | 30 | | | | |
| 休館日 | 昭和の日 | | | | | |
| | 11:00~12:30 タオヨガ教室 | | | | | |
| | | | | | | |
| | | 13:15~14:30 健康体操教室 | | | | |
| | | 足成門亦从土 | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

2025年 5 月カレンダー

| | 火 | 水 | 木 | 金 | ± | 日 |
|-------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------|------------------------|-------|-------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | | | 憲法記念日 | みどりのE |
| | | | 11:15~12:30 | | | |
| | | | ベーシックヨガ教室 | 11:50~12:50 | | |
| | | | | フラダンス教室 | | |
| | | | | 13:00~15:00 大人の卓球教室 | | |
| | | | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 子どもの日 | 振替休日 | 休館日 | | | | |
| | | | 11:15~12:30 ベーシックヨガ教室 | | | |
| | | | ハーフリノコガ教主 | 11:50~12:50 | | |
| | 13:30~14:30 | | | フラダンス教室 13:00~15:00 | | |
| | リズム&筋トレ・ストレッチ教室 | | | 大人の卓球教室 | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 休館日 | | 9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室 | | | | |
| | 11:00~12:30 タオヨガ教室 | 10:15~11:15 リフレッシュヨガ教室 | 11:15~12:30 ベーシックヨガ教室 | | | |
| | ンパコの状生 | 11:45~12:45 機能改善体操教室 | ・・・フランコの気主 | 11:50~12:50 | | |
| | 13:30~14:30 | 機能改善体操教室 13:15~14:30 | | フラダンス教室 13:00~15:00 | | |
| | リズム&筋トレ・ストレッチ教室 | 健康体操教室 15:05~16:00 | | 大人の卓球教室 | | |
| | | バレエ教室(大人) | | | | |
| | | 16:05~16:45 バレエ教室(幼児) | | | | |
| | | 16:50~18:00 バレエ教室(児童) | | | | |
| | | 17:00~19:00 | | | | |
| 19 | 20 | ジュニア卓球養成教室 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 休館日 | | 9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室 | | | | |
| | 11:00~12:30 | 10:15~11:15 | 11:15~12:30 | | | |
| | タオヨガ教室 | リフレッシュヨガ教室 11:45~12:45 | ベーシックヨガ教室 | 11:50~12:50 | | |
| | 12:20 14:20 | 機能改善体操教室 13:15~14:30 | | フラダンス教室 13:00~15:00 | | |
| | 13:30~14:30 リズム&筋トレ・ストレッチ教室 | 健康体操教室 | | 大人の卓球教室 | | |
| | | | | | | |
| | | 16:05~16:45 バレエ教室(幼児) | | | | |
| | | 16:50~18:00 | | | | |
| | + | バレエ教室(児童) | | | 1 | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| | <u> </u> | 9:00~10:00 | 23 | 30 | 31 | |
| Нады | 11:00~12:30 | ウェイクアップヨガ教室 10:15~11:15 | 11:15~12:30 | | | |
| | タオヨガ教室 | リフレッシュヨガ教室 | ベーシックヨガ教室 | 11.50 12.50 | | |
| | | 11:45~12:45 機能改善体操教室 | | 11:50〜12:50 フラダンス教室 | | |
| | 13:30~14:30 リズム&筋トレ・ストレッチ教室 | 13:15~14:30 健康体操教室 | | | | |
| | | 15:05~16:00 バレエ教室(大人) | | | | |
| | | 16:05~16:45 | | | | |
| | + | バレエ教室(幼児) 16:50~18:00 | | | 1 | |
| | | バレ工教室(児童) 17:00~19:00 | | | - | |
| | | 17:00~19:00 ジュニア卓球養成教室 | | | | |

2025年 6月カレンダー

| 月 月 | カカレンター | 水 | 木 | 金 | ± | 日 |
|----------|--------------------------------|----------------------------|-------------|------------------------|----|---|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 休館日 | | 9:00~10:00 ウェイクアップヨガ教室 | | | | |
| ггин | 11:00~12:30 タオヨガ教室 | 10:15~11:15 | 11:15~12:30 | | | |
| | タオヨガ教室 | リフレッシュヨガ教室 11:45~12:45 | ベーシックヨガ教室 | 11:50~12:50 | | |
| | 12:20 14:20 | 機能改善体操教室 | | フラダンス教室① | | |
| | 13:30~14:30 リズム&筋トレ・ストレッチ教室 | 13:15~14:30 健康(3B)体操教室 | | 13:00~15:00 大人の卓球教室 | | |
| | | | | | | |
| | | 16:05~16:45 バレエ教室(幼児) | | | | |
| | | 16:50~18:00 バレエ教室(児童) | | | | |
| | | ハレエ教主(元里) | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 1 |
| 休館日 | 10 | 9:00~10:00 | 12 | 13 | 1- | ' |
| ггин | 11:00~12:30 | ウェイクアップヨガ教室 10:15~11:15 | 11:15~12:30 | | | |
| | タオヨガ教室 | リフレッシュヨガ教室 11:45~12:45 | ベーシックヨガ教室 | | | |
| | | 機能改善体操教室 | | | | |
| | 13:30~14:30 リズム&筋トレ・ストレッチ教室 | 13:15~14:30 健康(3B)体操教室 | | 13:00〜15:00 大人の卓球教室 | | |
| | | 15:05~16:00 バレエ教室(大人) | | | | |
| | | 16:05~16:45 バレエ教室(幼児) | | | | |
| | | 16:50~18:00 | | | | |
| | | バレエ教室(児童) 17:00~19:00 | | | | |
| 16 | 17 | ジュニア卓球養成教室 18 | 19 | 20 | 21 | 2 |
| 休館日 | 17 | 9:00~10:00 | 13 | 20 | 21 | _ |
| ИГАП | 11:00~12:30 | ウェイクアップヨガ教室 10:15~11:15 | 11:15~12:30 | | | |
| | タオヨガ教室 | リフレッシュヨガ教室 11:45~12:45 | ベーシックヨガ教室 | 11:50~12:50 | | |
| | | 機能改善体操教室 | | フラダンス教室① | | |
| | 13:30~14:30 リズム&筋トレ・ストレッチ教室 | 13:15~14:30 健康(3B)体操教室 | | 13:00〜15:00 大人の卓球教室 | | |
| | | | | | | |
| | | 16:05~16:45 | | | | |
| | | バレエ教室(幼児) 16:50~18:00 | | | | |
| | | バレエ教室(児童) | | | | |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 2 |
| <u> </u> | 27 | 9:00~10:00 | 20 | 21 | 20 | |
| ггжин | 11:00~12:30 | ウェイクアップヨガ教室 10:15~11:15 | 11:15~12:30 | | | |
| | タオヨガ教室 | リフレッシュヨガ教室 11:45~12:45 | ベーシックヨガ教室 | 11:50~12:50 | | |
| | | 機能改善体操教室 | | フラダンス教室① | | |
| | 13:30~14:30 リズム&筋トレ・ストレッチ教室 | 13:15~14:30 健康(3B)体操教室 | | 13:00~15:00 大人の卓球教室 | | |
| | | 15:05~16:00 バレエ教室(大人) | | | | |
| | | 16:05~16:45 バレエ教室(幼児) | | | | |
| | | 16:50~18:00 | | | | |
| | | バレエ教室(児童) 17:00~19:00 | | | | |
| 30 | | ジュニア卓球養成教室 | | | | |
| 大館日 | | | | | | |
| rree es | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |