

大人プログラムスケジュール 2026年7月

●個サル(個人参加型フットサル)

月曜日 20:00～22:00 体育館メインアリーナ

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

●脂肪燃焼エアロビクス

火曜日 11:00～12:00 体育館スタジオ

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

●骨盤調整ヨガ

水曜日 11:00～11:50 体育館スタジオ

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

●パワーヨガ

水曜日 12:00～12:50 体育館スタジオ

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

●バレエバーレッスン

金曜日 10:30～11:30 体育館スタジオ

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

通常開催

休み

○脂肪燃焼エアロビクス
・28日

○骨盤調整ヨガ
・1、29日

○パワーヨガ
・1、29日