大人プログラムスケジュール　2026年11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					

●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					

●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					

●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					

●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					

通常開催

休み

〇脂肪燃焼エアロビクス
・3日