

大人プログラムスケジュール 2026年5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
・5日

○骨盤調整ヨガ
・13日

○パワーヨガ
・13日

○バレエバーレッスン
・8日