大人向けプログラムスケジュール　2025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

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

なし