

大人向けプログラムスケジュール 2025年12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	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

変更

○個サル
・29日

○骨盤調整ヨガ
・24日 時間変更 10:30～11:20

○脂肪燃焼エアロビクス
・16、30日

○骨盤調整ヨガ
・31日

○パワーヨガ
・31日