

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

○脂肪燃焼エアロビクス
・25日