

大人向けプログラムスケジュール 2025年7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

○脂肪燃焼エアロビクス
・29日

○骨盤調整ヨガ
・30日

○パワーヨガ
・30日