

# 大人向けプログラムスケジュール 2026年3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

○個サル  
・16日

○バレエバーレッスン  
・6日