

# 大人向けプログラムスケジュール 2026年2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

## ●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

## ●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

## ●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

## ●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

通常開催

休み

なし