



火	いきいき元気体操 9:45~10:30
	わくわくエアロ 14:15~15:15
	リフレッシュ卓球 15:00~17:00
水	ボディコンディショニング 9:05~9:50
	ZUMBA 10:05~10:50
	バランスボール 13:00~13:45
	スポーツ喫矢 14:00~16:00
	リフレッシュパドミントン 15:00~16:30

木	おはようストレッチ 10:00~10:45
	わくわくエアロ45 13:45~14:30
	パンチ30 19:15~19:45
金	ZUMBA 19:45~20:30
	からだすっきり体操 9:45~10:30
土	リフレッシュ卓球 13:00~15:00
	チャレンジトレーニング 13:30~14:45
日	ZUMBA 11:05~11:50

・リフレッシュ休講⇒**×**
 ・トレーニングルーム
 18時まで⇒**■**
 ・休館日⇒**■**



2022	火	水	木	金	土	日
4月				1	2	3
	5	6	7	8	9	10
	12	13	14	15	16	17
	19	20	21	22	23	24
	26	27	28	×29	30	

	火	水	木	金	土	日
10月					1	×2
	4	5	6	7	8	9
	11	12	13	14	15	×16
	18	19	20	21	22	23
	25	26	27	28	29	30

	火	水	木	金	土	日
5月						1
	×3	×4	×5	6	7	×8
	10	11	12	13	14	×15
	17	18	19	20	21	22
	24	25	26	27	28	29
	31					

	火	水	木	金	土	日
11月		1	2	×3	4	5
	8	9	10	11	12	×13
	15	16	17	18	19	20
	22	×23	24	25	26	×27
	29	30				

	火	水	木	金	土	日
6月			1	2	3	4
	7	8	9	10	11	×12
	14	15	16	17	18	19
	21	22	23	24	25	×26
	28	29	30			

	火	水	木	金	土	日
12月				1	2	3
	6	7	8	9	10	11
	13	14	15	16	17	18
	20	21	22	23	24	25
	27	28	29	30	31	

	火	水	木	金	土	日
7月				1	2	×3
	5	6	7	8	9	10
	12	13	14	15	16	17
	19	20	21	22	23	×24
	26	27	28	29	30	×31

2023	火	水	木	金	土	日
1月						1
	3	4	5	6	7	×8
	10	11	12	13	14	15
	17	18	19	20	21	22
	24	25	26	27	28	29
	31					

	火	水	木	金	土	日
8月		2	3	4	5	6
	9	10	×11	×12	×13	×14
	16	17	18	19	20	21
	23	24	25	26	27	28
	30	31				

	火	水	木	金	土	日
2月			1	2	3	4
	7	8	9	10	×11	×12
	14	15	16	17	18	19
	21	22	×23	24	25	26
	28					

	火	水	木	金	土	日
9月				1	2	×3
	6	7	8	9	10	11
	13	14	15	16	17	×18
	20	21	22	×23	24	25
	27	28	29	30		

	火	水	木	金	土	日
3月			1	2	3	×4
	7	8	9	10	11	12
	14	15	16	17	18	×19
	×21	22	23	24	25	26
	28	29	30	31		