

# 令和8年 6月スポーツ教室

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
9:30~10:30 健康ストレッチ 10:50~11:40 かんたんステップ	9:30~10:30 ストレッチ&ダンベル 10:50~11:50 健康ストレッチ	9:30~10:20 かんたんエアロ 10:40~11:40 シェイプアップ 13:30~14:45 シニアスポーツ	9:30~10:30 ストレッチ&ダンベル 13:30~15:00 リフレッシュ体操 19:00~20:00 エアロビックエクササイズ	9:30~10:30 エアロビックエクササイズ 13:30~14:30 いきいき体操 15:45~16:45 幼児体操	9:30~10:30 ステップ&ダンベル 10:50~11:50 親子体操 13:30~14:30 ジュニアスポーツ 15:30~17:00 トレーニング室 利用者実技講習会
	19:00~20:30 トレーニング室 利用者実技講習会				
8	9	10	11	12	13
9:30~10:30 健康ストレッチ 10:50~11:40 かんたんステップ	9:30~10:30 ストレッチ&ダンベル 10:50~11:50 健康ストレッチ	9:30~10:20 かんたんエアロ 10:40~11:40 シェイプアップ 13:30~14:45 シニアスポーツ	9:30~10:30 ストレッチ&ダンベル 13:30~15:00 リフレッシュ体操 19:00~20:00 エアロビックエクササイズ	9:30~10:30 エアロビックエクササイズ 13:30~14:30 いきいき体操 15:45~16:45 幼児体操	9:30~10:30 ステップ&ダンベル 10:50~11:50 親子体操 13:30~14:30 ジュニアスポーツ 15:30~17:00 トレーニング室 利用者実技講習会
	19:00~20:30 トレーニング室 利用者実技講習会				
15	16	17	18	19	20
9:30~10:30 健康ストレッチ 10:50~11:40 かんたんステップ	9:30~10:30 ストレッチ&ダンベル 10:50~11:50 健康ストレッチ	9:30~10:20 かんたんエアロ 10:40~11:40 シェイプアップ 13:30~14:45 シニアスポーツ	9:30~10:30 ストレッチ&ダンベル 13:30~15:00 リフレッシュ体操 19:00~20:00 エアロビックエクササイズ	9:30~10:30 エアロビックエクササイズ 13:30~14:30 いきいき体操 15:45~16:45 幼児体操	9:30~10:30 ステップ&ダンベル 10:50~11:50 親子体操 13:30~14:30 ジュニアスポーツ 15:30~17:00 トレーニング室 利用者実技講習会
	19:00~20:30 トレーニング室 利用者実技講習会				
22	23	24	25	26	27
メンテナンス日 の為休館	9:30~10:30 ストレッチ&ダンベル 10:50~11:50 健康ストレッチ	9:30~10:20 かんたんエアロ 10:40~11:40 シェイプアップ 13:30~14:45 シニアスポーツ	9:30~10:30 ストレッチ&ダンベル 13:30~15:00 リフレッシュ体操 19:00~20:00 エアロビックエクササイズ	9:30~10:30 エアロビックエクササイズ 13:30~14:30 いきいき体操 15:45~16:45 幼児体操	9:30~10:30 ステップ&ダンベル 10:50~11:50 親子体操 13:30~14:30 ジュニアスポーツ 15:30~17:00 トレーニング室 利用者実技講習会
	19:00~20:30 トレーニング室 利用者実技講習会				
29	30	 <p>ライン</p> <p>← LINE始めました☆</p> <p>教室予定表やイベント、ショップの最新情報を配信中!</p> <p>お友達追加お待ちしております!</p>			
9:30~10:30 健康ストレッチ 10:50~11:40 かんたんステップ	9:30~10:30 ストレッチ&ダンベル 10:50~11:50 健康ストレッチ				
	19:00~20:30 トレーニング室 利用者実技講習会				