

2025(令和7)年度 第3期カレンダー

グレーは休場日 ピンクは施設都合で休講になった際の予備日 □は駐車場混雑予想日

		月 ズンバ 体幹トレーニング						
		木 健康体操 リズム体操 ズンバ パワーヨガ						
		土 パルクール						
10月	月	火	水	木	金	土	日	
				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			
11月	月	火	水	木	金	土	日	
						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	
12月	月	火	水	木	金	土	日	
		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					

		月 リフレッシュヨガ リラックスヨガ						
		火 リフレッシュヨガ						
		金 リラックスヨガ						
10月	月	火	水	木	金	土	日	
				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			
11月	月	火	水	木	金	土	日	
						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	
12月	月	火	水	木	金	土	日	
		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					

		月 体リセットヨガ エアロピクス初級						
		土 シェイプアップヨガ ダイエットエアロ						
10月	月	火	水	木	金	土	日	
				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			
11月	月	火	水	木	金	土	日	
						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	
12月	月	火	水	木	金	土	日	
		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					

2025(令和7)年度 第3期カレンダー

グレーは休場日 ピンクは施設都合で休講になった際の予備日 □は駐車場混雑予想日

		火 はじめてのヨガ						
		木 ヒラティス						
10月	月	火	水	木	金	土	日	
				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			
11月	月	火	水	木	金	土	日	
						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	
12月	月	火	水	木	金	土	日	
		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					

		火 フラダンス						
		金 親子運動あそび						
10月	月	火	水	木	金	土	日	
				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			
11月	月	火	水	木	金	土	日	
						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	
12月	月	火	水	木	金	土	日	
		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					

		火 チアダンス						
		金 ヒップホップダンス						
10月	月	火	水	木	金	土	日	
				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			
11月	月	火	水	木	金	土	日	
						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	
12月	月	火	水	木	金	土	日	
		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					