

2025(令和7)年度 第4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							
1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
2月	26	27	28	29	30	31	
	月	火	水	木	金	土	日
							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
3月	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	
	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4期カレンダー

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							
1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
2月	26	27	28	29	30	31	
	月	火	水	木	金	土	日
							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
3月	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	
	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 エアロビクス初級							
土 シェイプアップヨガ ダイエットエアロ							
1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
2月	26	27	28	29	30	31	
	月	火	水	木	金	土	日
							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
3月	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	
	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					

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 ピラティス							
1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
2月	26	27	28	29	30	31	
	月	火	水	木	金	土	日
							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
3月	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	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							
1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
2月	26	27	28	29	30	31	
	月	火	水	木	金	土	日
							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
3月	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	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							
1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
2月	26	27	28	29	30	31	
	月	火	水	木	金	土	日
							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
3月	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	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					