

2025年 4月 ○貯筋クラブ…登藤先生の回

日	月	火	水	木	金	土
		1 13:30～14:30 シニアボクシングエ クササイズ&エアロ	2 10:30～11:30 貯筋クラブ	3	4	5
6	7 11:00～12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	8 13:30～14:30 シニアボクシングエ クササイズ&エアロ	9	10	11	12
13	14 11:00～12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	15 13:30～14:30 シニアボクシングエ クササイズ&エアロ	16 10:30～11:30 貯筋クラブ	17	18	19
20	21	22	23 13:30～14:30 ゆっくりかんたん ヨガ	24	25	26
27	28 11:00～12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	29 昭和の日	30 10:30～11:30 ○貯筋クラブ 13:30～14:30 ゆっくりかんたん ヨガ			

2025年 5月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 憲法記念日
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10
11	12 11:00～12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	13 13:30～14:30 シニアボクシングエ クササイズ&エアロ	14 13:30～14:30 ゆっくりかんたん ヨガ	15	16	17
18	19 11:00～12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	20 13:30～14:30 シニアボクシングエ クササイズ&エアロ	21 10:30～11:30 貯筋クラブ 13:30～14:30 ゆっくりかんたん ヨガ	22	23	24
25	26 11:00～12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	27 13:30～14:30 シニアボクシングエ クササイズ&エアロ	28 13:30～14:30 ゆっくりかんたん ヨガ	29	30	31

2025年 6月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	11:00～12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	13:30～14:30 シニアボクシングエ クササイズ&エアロ	10:30～11:30 貯筋クラブ			
8	9	10	11	12	13	14
	11:00～12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	13:30～14:30 シニアボクシングエ クササイズ&エアロ	13:30～14:30 ゆっくりかんたん ヨガ			
15	16	17	18	19	20	21
		13:30～14:30 シニアボクシングエ クササイズ&エアロ	10:30～11:30 貯筋クラブ 13:30～14:30 ゆっくりかんたん ヨガ			
22	23	24	25	26	27	28
	11:00～12:00 シニアからはじめる ヒップホップ				18:30～19:30 坐禅会① 詳しくは ホームページへ	
29	30					
	11:00～12:00 シニアからはじめる ヒップホップ					

2025年 7月

○貯筋クラブ…登藤先生の回

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		13:30～14:30 シニアボクシングエ クササイズ&エアロ	10:30～11:30 貯筋クラブ			
6	7	8	9	10	11	12
	11:00～12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	13:30～14:30 シニアボクシングエ クササイズ&エアロ	13:30～14:30 ゆっくりかんたん ヨガ			
13	14	15	16	17	18	19
	11:00～12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	13:30～14:30 シニアボクシングエ クササイズ&エアロ	10:30～11:30 貯筋クラブ 13:30～14:30 ゆっくりかんたん ヨガ			
20	21	22	23	24	25	26
	海の日					
27	28	29	30	31		
	11:00～12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	13:30～14:30 シニアボクシングエ クササイズ&エアロ	10:30～11:30 ○貯筋クラブ 13:30～14:30 ゆっくりかんたん ヨガ			