

2025年 8月

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

2025年 9月 ○貯筋クラブ…登藤先生の回

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	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			
7	8	9	10	11	12	13
	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			
14	15	16	17	18	19	20
	敬老の日				10:00~ ノルディック ウォーキング	
21	22	23	24	25	26	27
	11:00~12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	秋分の日	10:30~11:30 ○貯筋クラブ 13:30~14:30 ゆっくりかんたん ヨガ			
28	29	30				

2025年 10月 ○貯筋クラブ…登藤先生の回

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 18:30~19:30 坐禅会② 詳しくは ホームページへ	4
5	6 11:00~12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	7 13:30~14:30 シニアボクシングエ クササイズ&エアロ	8 10:30~11:30 ○貯筋クラブ 13:30~14:30 ゆっくりかんたん ヨガ	9	10	11
12	13 スポーツの日	14 13:30~14:30 シニアボクシングエ クササイズ&エアロ	15 10:30~11:30 貯筋クラブ	16	17 10:00~ ノルディック ウォーキング	18
19	20 11:00~12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	21 13:30~14:30 シニアボクシングエ クササイズ&エアロ	22 13:30~14:30 ゆっくりかんたん ヨガ	23	24	25
26	27 11:00~12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	28 13:30~14:30 シニアボクシングエ クササイズ&エアロ	29 10:30~11:30 貯筋クラブ	30	31	

2025年 11月 ○貯筋クラブ…登藤先生の回

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 文化の日	4 13:30~14:30 シニアボクシングエ クササイズ&エアロ	5 10:30~11:30 貯筋クラブ 13:30~14:30 ゆっくりかんたん ヨガ	6	7	8
9	10 11:00~12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	11 13:30~14:30 シニアボクシングエ クササイズ&エアロ	12 10:00~ ノルディック ウォーキング	13	14	15
16	17 11:00~12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	18 13:30~14:30 シニアボクシングエ クササイズ&エアロ	19 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 勤労感謝の日	24 振替休日	25	26 10:30~11:30 ○貯筋クラブ 13:30~14:30 ゆっくりかんたん ヨガ	27	28	29
30						