

2025年 12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
7	8 11:00~12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	9	10	11	12	13
14	15 11:00~12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	16 13:30~14:30 シニアボクシングエ クササイズ&エアロ	17 10:30~11:30 貯筋クラブ 13:30~14:30 ゆっくりかんたん ヨガ	18	19	20
21	22 11:00~12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	23 13:30~14:30 シニアボクシングエ クササイズ&エアロ	24 10:30~11:30 ○貯筋クラブ 13:30~14:30 ゆっくりかんたん ヨガ	25	26	27
28	29	30	31 大晦日			

2026年 1月

日	月	火	水	木	金	土
				1 元日	2	3
4	5 11:00~12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	6 13:30~14:30 シニアボクシングエ クササイズ&エアロ	7 10:30~11:30 貯筋クラブ	8	9	10
11	12 成人の日	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	28 13:30~14:30 ゆっくりかんたん ヨガ	29	30	31

2026年 2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	13:30~14:30 ゆっくりかんたん ヨガ			
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	建国記念の日			
15	16	17	18	19	20	21
	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			
22	23	24	25	26	27	28
	天皇誕生日					

2026年 3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 13:30~14:30 ゆっくりかんたん ヨガ			
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					
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		春分の日	
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		13:30~14:30 ゆっくりかんたん ヨガ			
29	30	31	27			
		13:30~14:30 シニアボクシングエ クササイズ&エアロ				