

2026年 12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 13:30~14:30 ゆっくりかんたん ヨガ	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 13:30~14:30 パワーヨガ	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 13:30~14:30 ルーシーダットン	17	18	19
20	21 11:00~12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	22 13:30~14:30 シニアボクシングエ クササイズ&エアロ	23 10:30~11:30 ○貯筋クラブ	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	30	31		

2027年 1月

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

2027年 2月

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		建国記念の日		
14	15	16	17	18	19	20
	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 パワーヨガ			
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	天皇誕生日	10:30~11:30 ○貯筋クラブ 13:30~14:30 ルーシーダットン			
28						

2027年 3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			
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
	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 パワーヨガ			
21	22	23	24	25	26	27
春分の日	振替休日	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 ルーシーダットン			
28	29	30	31			
		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			