

2026年 4月

○貯筋クラブ…登藤先生の回

日	月	火	水	木	金	土
			1 10:30~11:30 貯筋クラブ	2	3	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 13:30~14:30 ゆっくりかんたん ヨガ	9	10	11
12	13 11:00~12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	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 13:30~14:30 パワーヨガ	16	17	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 10:30~11:30 ○貯筋クラブ 13:30~14:30 ルーシーダットン	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	29 昭和の日	30		

2026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 11:00~12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	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						

2026年 6月

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

2026年 7月

○貯筋クラブ…登藤先生の回

日	月	火	水	木	金	土
			1 10:30~11:30 貯筋クラブ	2	3	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 13:30~14:30 ゆっくりかんたん ヨガ	9	10	11
12	13 11:00~12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	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 13:30~14:30 パワーヨガ	16	17	18
19	20 海の日 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 10:30~11:30 ○貯筋クラブ 13:30~14:30 ルーシーダットン	23	24	25
26	27	28	29	30	31	