

2026年 8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	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			
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	山の日				
16	17	18	19	20	21	22
		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 パワーヨガ			
23	24	25	26	27	28	29
	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 ルーシーダットン			
30	31					
	11:00~12:00 シニアからはじめる ヒップホップ					

2026年 9月

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 13:30~14:30 ゆっくりかんたん ヨガ			
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 パワーヨガ			
13	14	15	16	17	18	19
			10:30~11:30 貯筋クラブ 13:30~14:30 ルーシーダットン			
20	21	22	23	24	25	26
	敬老の日 11:00~12:00 シニアからはじめる ヒップホップ	国民の休日	秋分の日			
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	10:30~11:30 ○貯筋クラブ			

2026年 10月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
	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		19:00~20:00 坐禅会② 詳しくは ホームページへ	
11	12	13	14	15	16	17
	スポーツの日	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 パワーヨガ			
18	19	20	21	22	23	24
	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			
25	26	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 ルーシーダットン			

2026年 11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
		文化の日	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
	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			
22	23	24	25	26	27	28
	勤労感謝の日	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			
29	30					
	11:00~12:00 シニアからはじめる ヒップホップ					