2026年12月



みんなのスクール 開催カレンダー

各種レッスン好評受付中！
詳細はTEL、または受付まで！

※参加料900円
（教室前後でトレーニングルーム利用可能）

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4	5
			健康脳トレ	健康筋力アップ	姿勢改善ピラティス	
			リフレッシュヨガ	Disco　Word・ZUMBA		
				美ューティ　Body waveⓇ		
6	7	8	9	10	11	12
	健康ストレッチ	姿勢改善ピラティス	健康脳トレ	健康筋力アップ	休場日	
	筋トレフィットネス	STRONG　NATION	リフレッシュヨガ	Disco　Word・ZUMBA		
				ZUMBA®		
13	14	15	16	17	18	19
	健康ストレッチ		健康脳トレ		姿勢改善ピラティス	
	めぐりピラティス		リフレッシュヨガ			
				美ューティ　Body waveⓇ		
20	21	22	23	24	25	26
	健康ストレッチ	姿勢改善ピラティス	健康脳トレ	健康筋力アップ	姿勢改善ピラティス	
	筋トレフィットネス	STRONG　NATION	リフレッシュヨガ	Disco　Word・ZUMBA		
				ZUMBA®		
27	28	29	30	31		
	休場日	休場日	休場日	休場日		

【教室利用の流れ】　　※2か月ごとの登録制です。
①券売機で教室の券を買う
②受付で出席をとる（参加される教室名とお名前をお伝えください）
※ご希望の方は教室前後に無料でトレーニングルームをご利用できますので、お声がけください
③教室の場所へ移動する（更衣室をご活用ください）
★用具の貸出もしておりますので、お気軽にご参加いただけます！



色分け	教室名	開催日時
ショートレッスン	健康ストレッチ	月曜日　12:40～13:00
	健康脳トレ	水曜日　13:00～13:20
	健康筋力アップ	木曜日　10:00～10:20
	筋トレフィットネス	月曜日　13:10～14:00
	めぐりピラティス	
	姿勢改善ピラティス	火曜日　18:40～19:30
	STRONG　NATION	火曜日　19:40～20:30
	リフレッシュヨガ	水曜日　13:30～14:30
	Disco　world	木曜日　10:30～11:30
	ZUMBA	木曜日　11:40～12:30
	美ューティ Bodywave	木曜日　19:30～20:20
	ZUMBA	木曜日　19:30～20:20
	姿勢改善ピラティス	金曜日　19:00～19:50