

2026年6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 健康脳トレ リフレッシュヨガ	4 休場日	5 姿勢改善ピラティス	6
7	8 健康ストレッチ 筋トレフィットネス	9 姿勢改善ピラティス STRONG NATION	10 健康脳トレ リフレッシュヨガ	11 健康筋力アップ Disco・Word・ZUMBA ZUMBA®	12	13 休場日
14	15 健康ストレッチ 筋トレフィットネス	16	17 健康脳トレ リフレッシュヨガ	18 健康筋力アップ Disco・Word・ZUMBA 美ユーティ Body wave®	19	20
21 休場日	22	23	24	25	26	27 休場日
28	29	30				
28 休場日						



【教室利用の流れ】 ※2か月ごとの登録制です。昨年度まで参加していた場合も再度お申し込みください。

- 券売機で教室の券を買う
 - 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
 - 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
	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
	美ユーティ 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