

2026年10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	6	7	8	9	10
			休場日	健康筋力アップ	姿勢改善ピラティス	
				Disco・Word・ZUMBA		
				美ューティ Body wave®		
11	12	13	14	15	16	17
	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®		
18	19	20	21	22	23	24
	めぐりピラティス		健康脳トレ	休場日	姿勢改善ピラティス	
			リフレッシュヨガ			
25	26	27	28	29	30	31
	健康ストレッチ	姿勢改善ピラティス		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		Disco・Word・ZUMBA		
				ZUMBA®		



【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。

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