

# 令和7(2025)年度 卓球教室 実施予定日【確定】

場所、時間 大アリーナ 10:20~11:50 受講料 定期 3000 円  
 対象、定員 16歳以上 50名 都度(体験) 1000 円

4月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

5月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

6月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

7月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

8月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

9月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

10月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

11月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

R8/1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

R8/2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

R8/3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

休館日 教室開催日

	1回目	2回目	3回目	4回目
4月期	4/8	4/15	4/22	
5月期	5/13	5/20	5/27	
6月期	6/3	6/17	6/24	
7月期	7/1	7/8	7/15	
8月期	8/5			
9月期	9/2	9/16		

	1回目	2回目	3回目	4回目
10月期	10/7	10/14	10/28	
11月期	11/4	11/18	11/25	
12月期	12/2	12/9	12/16	12/23
1月期	1/6	1/13	1/20	1/27
2月期	2/3	2/17	2/24	
3月期	3/3	3/10	3/17	

# 令和7(2025)年度 ときわ健康体操教室 実施日【確定】

場所、時間 大アリーナ 13:20~14:50 受講料 定期 3000 円  
 対象、定員 60歳以上 60名 都度(体験) 1000 円

4月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

5月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

6月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

7月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

8月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

9月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

10月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

11月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

12月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

R8/1月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

R8/2月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

R8/3月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

休館日
教室開催日
剣道場利用
又はグラウンドゴルフ

	1回目	2回目	3回目	4回目
4月期	4/8	4/15	4/22	
5月期	5/13	5/20	5/27	
6月期	6/3	6/10	6/17	6/24
7月期	7/1	7/8	7/15	7/22
8月期	8/5	8/26		
9月期	9/2	9/9	9/16	

	1回目	2回目	3回目	4回目
10月期	10/7	10/14	10/21	10/28
11月期	11/4	11/11	11/18	11/25
12月期	12/2	12/9	12/16	12/23
1月期	1/6	1/13	1/20	1/27
2月期	2/3	2/10	2/17	2/24
3月期	3/3	3/10	3/17	3/24

# 令和7(2025)年度 ヨガ教室 実施予定日【確定】

場所、時間 剣道場 10:20~11:40 受講料 定期 3000 円  
 対象、定員 16歳以上 各30名 都度(体験) 1000 円

4月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

5月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

6月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

7月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

8月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

9月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

10月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

11月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

R8/1月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

R8/2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

R8/3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

休館日  
火曜日コース

	1回目	2回目	3回目	4回目
4月期	4/8	4/15	4/22	
5月期	5/13	5/20	5/27	
6月期	6/3	6/10	6/17	6/24
7月期	7/8	7/15	7/22	7/29
8月期	8/5	8/12	8/19	8/26
9月期	9/2	9/9	9/16	
10月期	10/7	10/14	10/21	10/28
11月期	11/4	11/11	11/18	11/25
12月期	12/2	12/9	12/16	12/23
1月期	1/6	1/13	1/20	1/27
2月期	2/3	2/10	2/17	2/24
3月期	3/3	3/10	3/17	3/24

金曜日コース

	1回目	2回目	3回目	4回目
4月期	4/4	4/11	4/18	4/25
5月期	5/9	5/16	5/23	5/30
6月期	6/6	6/27		
7月期	7/4	7/11	7/18	7/25
8月期	8/1	8/15	8/22	8/29
9月期	9/5	9/12	9/19	9/26
10月期	10/3	10/10	10/17	10/24
11月期	11/7	11/14	11/21	11/28
12月期	12/5	12/12	12/19	12/26
1月期	1/9	1/16	1/23	1/30
2月期	2/6	2/13	2/20	2/27
3月期	3/6	3/13	3/27	

# 令和7(2025)年度 健康太極拳教室 実施予定日【確定】

場所、時間      スタジオ      13:20～14:50      受講料      定期      3000 円  
 対象、定員      16歳以上      30名      都度(体験)      1000 円

4月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

5月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

6月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

7月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

8月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

9月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

10月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

11月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

R8/1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

R8/2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

R8/3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

休館日      教室開催日

	1回目	2回目	3回目	4回目
4月期	4/8	4/15	4/22	
5月期	5/13	5/20	5/27	
6月期	6/3	6/10	6/17	6/24
7月期	7/8	7/15	7/22	7/29
8月期	8/5	8/12	8/19	
9月期	9/2	9/9	9/16	9/30

	1回目	2回目	3回目	4回目
10月期	10/7	10/14	10/28	
11月期	11/4	11/11	11/18	11/25
12月期	12/2	12/9	12/16	12/23
1月期	1/6	1/13	1/20	1/27
2月期	2/3	2/10	2/17	2/24
3月期	3/3	3/10	3/17	3/24

# 令和7(2025)年度 健康リラックス教室 実施予定日【確定】

場所、時間 柔道場 10:20~11:40 受講料 定期 3000 円  
対象、定員 16歳以上 30名 都度(体験) 1000 円

4月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

5月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

6月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

7月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

9月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

10月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

11月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

R8/1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

R8/2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

R8/3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

休館日
  教室開催日
  スタジオ利用

	1回目	2回目	3回目	4回目
4月期	4/3	4/10	4/17	4/24
5月期	5/8	5/15	5/22	5/29
6月期	6/5	6/12	6/19	6/26
7月期	7/3	7/10	7/17	7/31
8月期	8/7	8/14	8/21	8/28
9月期	9/4	9/11	9/18	9/25

	1回目	2回目	3回目	4回目
10月期	10/9	10/16	10/23	10/30
11月期	11/6	11/13	11/20	11/27
12月期	12/4	12/11	12/18	12/25
1月期	1/8	1/15	1/22	1/29
2月期	2/5	2/12	2/19	2/26
3月期	3/5	3/12	3/19	3/26

# 令和7(2025)年度 プラスアップ教室 実施予定日【確定】

場所、時間 剣道場 13:20~14:50 受講料 定期 3000 円  
 対象、定員 16歳以上 30名 都度(体験) 1000 円

4月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

5月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

6月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

7月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

9月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

10月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

11月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

R8/1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

R8/2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

R8/3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

休館日 教室開催日 スタジオ利用

	1回目	2回目	3回目	4回目
4月期	4/3	4/10	4/17	4/24
5月期	5/8	5/15	5/22	5/29
6月期	6/5	6/12	6/19	6/26
7月期	7/3	7/10	7/17	7/31
8月期	8/7	8/14	8/21	8/28
9月期	9/4	9/11	9/18	9/25

	1回目	2回目	3回目	4回目
10月期	10/9	10/16	10/23	10/30
11月期	11/6	11/13	11/20	11/27
12月期	12/4	12/11	12/18	12/25
1月期	1/8	1/15	1/22	1/29
2月期	2/5	2/12	2/19	2/26
3月期	3/5	3/12	3/19	3/26

# 令和7(2025)年度 フラダンス教室 実施予定日【確定】

場所、時間 剣道場 13:20~14:20 受講料 定期 3000 円  
 対象、定員 16歳以上 20名 都度(体験) 1000 円

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

休館日 剣道場 スタジオ利用

	1回目	2回目	3回目	4回目
4月期	4/4	4/11	4/18	4/25
5月期	5/9	5/16	5/23	5/30
6月期	6/6	6/20	6/27	
7月期	7/4	7/11	7/18	
8月期	8/1	8/8	8/22	8/29
9月期	9/5	9/12	9/26	

	1回目	2回目	3回目	4回目
10月期	10/3	10/10	10/17	10/31
11月期	11/7	11/14	11/21	
12月期	12/5	12/12	12/19	12/26
1月期	1/9	1/16	1/23	1/30
2月期	2/13	2/20	2/27	
3月期	3/6	3/13	3/27	

令和7(2025)年度 ①寝たままピラティス教室 実施日【確定】  
 ②Pヨガ

場所、時間 スタジオ ①13:20~14:20 受講料 都度支払い 750 円  
 ②19:00~20:00

対象、定員 16歳以上 各20名 体験 750 円

4月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

5月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

6月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

7月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

8月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

9月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

10月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

11月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

R8/1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

R8/2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

R8/3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

休館日 教室開催日

4/14	4/21	4/28
5/19	5/26	
6/9	6/16	6/30
7/14	7/28	

9/8	9/22	9/29
10/27		
11/17		
12/15	12/22	

1/19	1/26	
2/9	2/16	
3/9	3/23	



# 令和7(2025)年度 健康調整運動教室 実施日【確定】

場所、時間 小アリーナ 13:20~14:50 受講料 水曜 都度払 750 円  
 対象、定員 16歳以上 25名 金曜 定期 3000 円  
 都度(体験) 1000 円

4月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

5月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

6月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

7月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

8月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

9月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

10月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

11月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

R8/1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

R8/2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

R8/3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

休館日

水曜日コース (都度支払い)

	1回目	2回目	3回目	4回目
4月期	4/23	4/30		
5月期	5/7	5/21		
6月期	6/18	6/25		
7月期	7/9	7/23		
8月期				
9月期	9/17	9/24		
10月期	10/15	10/29		
11月期	11/19	11/26		
12月期	12/10	12/17	12/24	
1月期	1/14	1/28		
2月期	2/4	2/18		
3月期	3/11	3/18		

金曜日コース ※剣道場 (定期払い)

	1回目	2回目	3回目	4回目
4月期	4/11	4/18		
5月期	5/9	5/16	5/30	
6月期	6/6	※6/27		
7月期	7/4	7/18	7/25	
8月期				
9月期	9/5	9/12		
10月期	10/3	10/10	※10/24	
11月期	11/14	11/21	11/28	
12月期	12/5			
1月期	1/9	1/16	1/23	
2月期	※2/13	2/27		
3月期	3/6			

# 令和7(2025)年度 柔道教室 実施日【確定】

場所、時間 柔道場 18:30~20:00 受講料 一般 1000/1回 円

対象、定員 中学生以上 定めず 中高校生 700/1回 円  
一般は要相談

4月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

5月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

6月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

7月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

8月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

9月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

10月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

11月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

R8/1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

R8/2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

R8/3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

休館日 教室開催日

	1回目	2回目	3回目	4回目
4月期	4/9	4/16	4/23	4/30
5月期	5/7	5/14	5/21	5/28
6月期	6/4	6/11	6/18	6/25
7月期	7/2	7/9	7/16	7/30
8月期	8/6	8/13	8/20	8/27
9月期	9/3	9/10	9/17	9/24

	1回目	2回目	3回目	4回目
10月期	10/8	10/15	10/22	10/29
11月期	11/5	11/12	11/19	11/26
12月期	12/3	12/10	12/17	12/24
1月期	1/7	1/14	1/21	1/28
2月期	2/4	2/18	2/25	
3月期	3/4	3/11	3/18	3/25

# 令和7(2025)年度 大浜体操教室 実施日【確定】

場所、時間 小アリーナ 19:00~20:50 受講料 都度支払(体験) 750 円

対象、定員 壁倒立が出来る小学生以上 定めず

4月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

5月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

6月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

7月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

9月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

10月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

11月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

R8/1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

R8/2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

R8/3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

休館日 教室開催日

	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
4月期	4/5	4/9	4/12	4/16	4/23	4/30
5月期	5/7	5/14	5/17	5/21	5/31	
6月期	6/18	6/25	6/28			
7月期	7/2	7/9	7/12	7/16	7/23	
8月期	8/6					
9月期	9/3	9/6	9/10	9/17	9/20	9/24
10月期	10/1	10/4	10/8	10/15	10/25	10/29
11月期	11/5	11/19	11/26	11/29		
12月期	12/3	12/6	12/10	12/17	12/20	12/24
1月期	1/7	1/14	1/17	1/21	1/28	
2月期	2/4	2/18	2/25	2/28		
3月期	3/4	3/18	3/25	3/28		

令和7(2025)年度

リメイクボディレッスン

実施日【確定】

場所、時間

スタジオ

Bodycare 10:00~10:45  
Basic 11:00~11:45

受講料

1回チケット 1500円  
5回チケット 7500円  
10回チケット 15000円  
体験 1000円

対象、定員

16歳以上

各20名

4月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

5月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

6月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

7月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

8月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

9月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

10月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

11月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

R8/1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

R8/2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

R8/3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

休館日 (pink box) 水曜開催 (blue box) 金曜開催 (green box)

		1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
1クール (4~6月)	水	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/11	6/18
	金	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/20
2クール (7~9月)	水	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	9/3	9/10	9/17
	金	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	9/12	9/26
3クール (10~12月)	水	10/1	10/8	10/15	10/29	11/5	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17
	金	10/3	10/10	10/17	10/31	11/7	11/14	11/28	12/5	12/12	12/26
4クール (1~3月)	水	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18
	金	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13