

2026年5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 姿勢改善ピラティス	2
3	4	5	6	7 健康筋力アップ Disco Word	8 姿勢改善ピラティス	9
10	11 健康ストレッチ 筋トレフィットネス	12 休場日	13 健康脳トレ リフレッシュヨガ	14 健康筋力アップ Disco Word 美ューティ Body wave	15 姿勢改善ピラティス	16
17	18	19 姿勢改善ピラティス STRONG NATION	20 健康脳トレ リフレッシュヨガ	21 健康筋力アップ Disco Word	22	23
24	25 健康ストレッチ 筋トレフィットネス	26 姿勢改善ピラティス STRONG NATION	27 健康脳トレ リフレッシュヨガ	28 健康筋力アップ Disco Word ZUMBA	29 姿勢改善ピラティス	30
31						



【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
	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
	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