〔スポーツデー・ワンコインプラス　月間予定表〕 2025年12月

スポーツデー　：●大体育室・指導者あり　○大体育室・指導者なし　◆小体育室・指導者あり　▲武道室・指導者あり
ワンコインプラス：●大体育室・指導者あり　◆小体育室・指導者あり　▲武道室・指導者あり　■ストレッチルーム・指導者あり　▼研修室・指導者あり
★シューズなし

日	月		火		水		木		金		土
	1		2		3		4		5		6
	スポーツデー	ワンコインプラス	スポーツデー	ワンコインプラス	スポーツデー	ワンコインプラス	スポーツデー	ワンコインプラス	スポーツデー	ワンコインプラス	イベント等
	▲リズム体操 9:30～10:45 ○バスケットボール ※シューティング＆1対1のみ 18:30～21:15（中学生以上）	▲バレエストレッチ★ 11:00～12:00 ■体幹ダイエット ！要予約 19:00～19:45	○卓球 9:00～11:50 12:10～15:00 ◆エアロビクス（初級） 9:00～10:15 ▲健康体操★ 9:15～10:30 ○パラスポーツデー 15:20～16:20 ○バスケットボール ※シューティング＆1対1のみ 17:30～18:45（小学生） 18:45～21:15（中学生以上）	▲太極拳 10:45～11:55 ●小学生エンジョイバスケ 16:30～17:20	○バドミントン 9:00～11:50 12:10～15:00 ▲ヨガ★ 13:30～15:00	◆ZUMBA 10:50～11:50 ▲ハワイアンフラ★ 12:10～13:10 ▼麻雀＆スポーツ★ ！要予約 12:10～15:00	●エアロビクス 9:10～10:10 ▲健康体操★ 9:15～10:30 ▲剣道・柔道★ 19:30～21:00	◆ストレッチ＆ピラトレ★ 10:30～11:20 ▲パワーヨガ★ 10:45～11:45 ◆ハッピーフラダンス★ 11:30～12:30 ◆太極拳 12:45～14:15 ◆ほどほどピラティス★ 18:50～19:50	○卓球 9:00~11:50 12:10~15:00 15:20~18:10 18:30~21:15 ○バスケットボール ※シューティングのみ 18:30~21:15（高校生以上）	▼骨盤姿勢改善★ ！要予約 9:15～10:00 ▼元気塾 ！要予約 10:15～11:00 ▼お昼の氣功教室 ！要予約 11:15～12:00 ▼麻雀＆スポーツ★ ！要予約 12:10～15:00	
7	8		9		10		11		12		13
	スポーツデー	ワンコインプラス	スポーツデー	ワンコインプラス	スポーツデー	ワンコインプラス	スポーツデー	ワンコインプラス	スポーツデー	ワンコインプラス	イベント等
	▲リズム体操 9:30～10:45 ○バスケットボール ※シューティング＆1対1のみ 18:30～21:15（中学生以上）	▲バレエストレッチ★ 11:00～12:00 ■体幹ダイエット ！要予約 19:00～19:45	○卓球 9:00～11:50 12:10～15:00 ◆エアロビクス（初級） 9:00～10:15 ▲健康体操★ 9:15～10:30 ○パラスポーツデー 15:20～16:20 ○バスケットボール ※シューティング＆1対1のみ 17:30～18:45（小学生） 18:45～21:15（中学生以上）	▲太極拳 10:45～11:55 ●小学生エンジョイバスケ 16:30～17:20	○バドミントン 9:00～11:50 12:10～15:00 ▲ヨガ★ 13:30～15:00	◆ZUMBA 10:50～11:50 ▲ハワイアンフラ★ 12:10～13:10 ▼麻雀＆スポーツ★ ！要予約 12:10～15:00	●エアロビクス 9:10～10:10 ▲健康体操★ 9:15～10:30 ▲剣道・柔道★ 19:30～21:00	◆ストレッチ＆ピラトレ★ 10:30～11:20 ▲パワーヨガ★ 10:45～11:45 ◆ハッピーフラダンス★ 11:30～12:30 ◆太極拳 12:45～14:15 ◆ほどほどピラティス★ 18:50～19:50	○バドミントン 9:00~11:50 12:10~15:00 15:20~18:10 18:30~21:15 ○バスケットボール ※シューティングのみ 18:30~21:15（高校生以上）	▼骨盤姿勢改善★ ！要予約 9:15～10:00 ▼元気塾 ！要予約 10:15～11:00 ▼お昼の氣功教室 ！要予約 11:15～12:00 ▼麻雀＆スポーツ★ ！要予約 12:10～15:00	おやこふれあい 3B vベビータッチ 11:00~12:30 ストレッチルーム
14	15		16		17		18		19		20
	スポーツデー	ワンコインプラス	スポーツデー	ワンコインプラス	スポーツデー	ワンコインプラス	スポーツデー	ワンコインプラス	スポーツデー	ワンコインプラス	イベント等
	▲リズム体操 9:30～10:45 ○バスケットボール ※シューティング＆1対1のみ 18:30～21:15（中学生以上）	▲バレエストレッチ★ 11:00～12:00 ■体幹ダイエット ！要予約 19:00～19:45	○卓球 9:00～11:50 12:10～15:00 ◆エアロビクス（初級） 9:00～10:15 ▲健康体操★ 9:15～10:30 ○パラスポーツデー 15:20～16:20 ○バスケットボール ※シューティング＆1対1のみ 17:30～18:45（小学生） 18:45～21:15（中学生以上）	◆太極拳 10:45～11:55 ●小学生エンジョイバスケ 16:30～17:20	○バドミントン 9:00～11:50 12:10～15:00 ▲ヨガ★ 13:30～15:00	◆ZUMBA 10:50～11:50 ▲ハワイアンフラ★ 12:10～13:10 ▼麻雀＆スポーツ★ ！要予約 12:10～15:00	●エアロビクス 9:10～10:10 ▲健康体操★ 9:15～10:30 ▲剣道・柔道★ 19:30～21:00	◆ストレッチ＆ピラトレ★ 10:30～11:20 ▲パワーヨガ★ 10:45～11:45 ◆ハッピーフラダンス★ 11:30～12:30 ◆太極拳 12:45～14:15 ◆ほどほどピラティス★ 18:50～19:50	○卓球 9:00~11:50 12:10~15:00 15:20~18:10 18:30~21:15 ○バスケットボール ※シューティングのみ 18:30~21:15（高校生以上）	▼骨盤姿勢改善★ ！要予約 9:15～10:00 ▼元気塾 ！要予約 10:15～11:00 ▼お昼の氣功教室 ！要予約 11:15～12:00 ▼麻雀＆スポーツ★ ！要予約 12:10～15:00	スペシャル クリスマス
21	22		23		24		25		26		27
	スポーツデー	ワンコインプラス	スポーツデー	ワンコインプラス	スポーツデー	ワンコインプラス	スポーツデー	ワンコインプラス	スポーツデー	ワンコインプラス	イベント等
	休館日		○卓球 9:00～11:50 12:10～15:00 ◆エアロビクス（初級） 9:00～10:15 ▲健康体操★ 9:15～10:30 ○パラスポーツデー 15:20～16:20 ○バスケットボール ※シューティング＆1対1のみ 17:30～18:45（小学生） 18:45～21:15（中学生以上）	◆太極拳 10:45～11:55 ●小学生エンジョイバスケ 16:30～17:20	○バドミントン 9:00～11:50 12:10～15:00 ▲ヨガ★ 13:30～15:00	◆ZUMBA 10:50～11:50 ▲ハワイアンフラ★ 12:10～13:10 ▼麻雀＆スポーツ★ ！要予約 12:10～15:00	●エアロビクス 9:10～10:10 ▲健康体操★ 9:15～10:30 ▲剣道・柔道★ 休み	◆ストレッチ＆ピラトレ★ 10:30～11:20 ▲パワーヨガ★ 10:45～11:45 ◆ハッピーフラダンス★ 11:30～12:30 ◆太極拳 12:45～14:15 ◆ほどほどピラティス★ 18:50～19:50	○バドミントン 9:00~11:50 12:10~15:00 15:20~18:10 18:30~21:15 ○バスケットボール ※シューティングのみ 18:30~21:15（高校生以上）	▼骨盤姿勢改善★ 休み 9:15～10:00 ▼元気塾 休み 10:15～11:00 ▼お昼の氣功教室 休み 11:15～12:00 ▼麻雀＆スポーツ★ 休み 12:10～15:00	
28	29		30		31						
	スポーツデー	ワンコインプラス	スポーツデー	ワンコインプラス	スポーツデー	ワンコインプラス	スポーツデー	ワンコインプラス	スポーツデー	ワンコインプラス	イベント等
	年末休館		年末休館		年末休館						