

〔スポーツデー・ワンコインプラス 月間予定表〕 2026年1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
	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
							年始休館		年始休館日		年始休館
4	5		6		7		8		9		10
	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 ○バラスポーツデー 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	
11	12		13		14		15		16		17
	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
	成人の日		○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 ○バラスポーツデー 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	HAPPY SATURDAY 親子で楽しく パブルアート いろいろなものを 風船で作っちゃおう 9:30～10:30 Enjoy SATURDAY みんなで楽しく ライフキネティック 脳トレ × 運動 10:45～11:45
18	19		20		21		22		23		24
	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 ○バラスポーツデー 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	定期教室 無料体験会 (子ども限定) 種目については 電話または受付窓口で お問い合わせください
25	26		27		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
	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 ○バラスポーツデー 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	スポーツデー第5週につきお休み	▼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	