

〔スポーツデー・ワンコインプラス 月間予定表〕 2026年4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

月	火		水		木		金		土		
	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		
				1		2		3	4		
				○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	▼骨盤姿勢改善★ !要予約 9:15~10:00 ▼元氣塾 !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		
5	6	7	8	9	10	11					
	▲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	▼骨盤姿勢改善★ !要予約 9:15~10:00 ▼元氣塾 !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	
12	13	14	15	16	17	18			P		
	▲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	▼骨盤姿勢改善★ !要予約 9:15~10:00 ▼元氣塾 !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	
19	20	21	22	23	24	25			Enjoy SATURDAY モーニングヨガ 9:00~10:00 ユニバーサル広場 雨天:武道室 ***** HAPPY SATURDAY 親子モルック 10:30~11:30 ユニバーサル広場 雨天:中止		
	▲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	▼骨盤姿勢改善★ !要予約 9:15~10:00 ▼元氣塾 !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	
26	27	28	29	30							
	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	昭和の日	●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					