2025 NPO法人ふくのスポーツクラブ大人の教室 令和7年6月6日現在 最新 No. 日程 持ち物 曜日 時間 スマイル体操(1) 4/7 4/14 4/21 4/28 5/5 5/12 5/19 5/26 6/2 6/9 6/16 スマイル体操② 6/30 7/7 7/14 7/21 7/28 8/4 28/45 8/18 8/25 9/1 9/8 9/15 9/22 21 月 14:00~14:45 スマイル体操③ 10/6 10/43 10/20 10/27 11/10 11/17 12/15 12/22 9/29 1447 11/24 12/1 12/8 スマイル体操(4) 1/5 1/19 1/26 2/2 2/9 2/16 2/23 3/2 3/23 3/93/16 4/8 5/13 6/24 火曜吹き矢① 4/15 4/22 4/29 5/20 5/27 6/3 6/10 6/17 火曜吹き矢② 7/15 7/22 7/29 8/5 8/12 8/19 8/26 9/2 9/9 9/16 22 火 10:00~11:00 10/21 火曜吹き矢③ 10/7 10/14 10/28 11/4 11/11 11/18 11/25 12/2 12/9 12/23 12/30 1/20 2/24 火曜吹き矢4 1/13 1/27 2/3 2/10 2/17 3/3 3/10 サ 4/8 4/15 4/22 5/13 6/24 はつらつ体操① 4/99 5/6 5/20 5/27 6/3 6/10 6/17ル \neg はつらつ体操② 7/15 7/22 7/29 8/5 8/12 8/19 8/26 9/2 9/9 9/16 23 火 10:00~10:45 ペ はつらつ体操③ 10/14 10/21 10/28 10/7 11/4 11/11 11/18 11/25 12/2 12/9 = はつらつ体操④ 12/23 12/30 7/6 1/13 1/20 1/27 2/3 2/10 2/17 2/24 3/3 3/10 ア 4/8 マシントレーニング ① 4/15 4/22 4/29 3/6 5/13 5/20 5/27 6/3 6/10 6/17 6/24 フ うち履き マシントレーニング② 7/15 7/22 7/29 8/5 8/19 8/26 8/12 9/2 9/9 9/16 火 14:00~14:45 24 タオル レ マシントレーニング③ 10/7 10/14 10/21 10/28 11/4 11/11 11/18 11/25 12/2 12/9 飲み物 イ マシントレーニング(4) 12/23 12/30 1/13 1/20 1/27 2/10 2/17 2/24 3/10 2/3 3/3ル ゆる体操① 4/2 4/9 4/16 4/23 4/30 5/7 5/14 5/21 5/28 6/4 防 ゆる体操② 6/11 6/18 6/25 7/2 7/9 7/16 7/23 7/30 8/6 8/13 25 ゆる体操③ 水 13:30~14:15 8/20 8/27 9/3 9/10 9/17 9/24 10/1 10/8 10/15 10/22 ゆる体操④ 10/29 11/12 11/19 11/26 12/3 12/10 12/17 12/24]2/3[1/7 11/5 ゆる体操⑤ 1/14 1/21 1/28 2/4 2/11 2/18 2/25 3/4 3/11 3/18 3/25 4/25 4/11 4/18 5/2 5/9 5/16 5/23 5/30 6/6 6/13 マシン&リズム体操(1) 8/22 9/19 マシン&リズム体操② 7/4 7/11 7/18 7/25 8/1 8/8 8/45 8/29 9/5 9/12 金 9:45~10:45 マシン&リズム体操③ 10/10 10/17 10/24 10/31 11/7 11/14 11/21 11/28 12/5 12/12 マシン&リズム体操④ 1/9 1/16 1/23 1/30 2/6 2/13 2/20 2/27 3/6 3/13 筋活教室① 4/8 4/15 4/22 4/29 5/6 5/13 5/20 5/27 6/3 6/10 6/17 6/24 7/1 7/8 7/15 7/22 7/29 火 10:00~11:00 27 筋活教室② 8/12 8/19 8/26 9/2 9/9 9/16 9/23 9/30 10/7 10/14 10/21 10/28 11/4 11/11 11/18 11/25 筋活教室③ 12/2 12/9 12/16 12/23 12/30 1/6 1/13 1/20 1/27 2/3 2/10 2/17 2/24 3/3 3/10 3/17 28 水中筋トレ 木 10:35~11:20 7/3 7/31 8/7 8/14 8/28 水水着・キャップ・タオル・飲み物 7/10 7/17 7/24 8/21 ワ ソフトエアロ① 4/10 4/17 4/24 5/1 5/8 5/15 5/22 5/29 6/5 6/12 ラ 6/19 ソフトエアロ(2) 6/26 7/3 7/10 7/17 7/24 7/31 8/7 8/14 8/21 8/28 29 ソフトエアロ③ 木 20:10~21:00 9/4 9/11 9/18 9/25 10/9 10/16 10/23 10/30 11/6 10/2 ク ソフトエアロ(4) 11/13 11/20 11/27 12/4 12/11 12/18 12/25 */ 1/8 1/15 ア 1/22 ッ ソフトエアロ⑤ 1/29 2/5 2/12 2/19 2/26 3/5 3/12 3/19 3/26 ※9回 4.500円 プ 5/30 4/4 4/18 4/25 5/9 5/16 6/27 骨こつ体操(1) 4/11 5/2 5/23 6/6 6/136/20 7/4 7/11 うち履き の 骨こつ体操② 金 10:00~11:00 8/1 8/8 8/45 8/22 8/29 9/5 9/12 9/19 9/26 10/3 10/10 10/17 10/24 10/31 11/7 11/14 11/21 タオル 体 飲み物 11/28 12/12 12/19 1/30 づ 骨こつ体操(3) 12/5 12/26 1/2 1/9 1/16 1/23 2/13 2/20 2/27 3/6 3/13 2/6 4/4 5/9 ミセスのスロラン・スロトレ① 4/11 4/18 4/25 5/2 5/16 5/23 5/30 6/6 ミセスのスロラン・スロトレ② 6/13 7/18 8/22 8/29 6/20 6/27 7/4 7/11 7/25 8/1 8/8 **3**/45 ミセスのスロラン・スロトレ③ 金 13:30~14:30 9/5 9/12 9/19 9/26 10/3 10/10 10/17 10/24 10/31 11/7 ミセスのスロラン・スロトレ4 11/14 11/21 11/28 12/5 12/12 12/19 12/26 1/2 1/9 1/16 1/23 ミセスのスロラン・スロトレ⑤ 1/30 2/6 2/13 2/20 2/27 3/6 3/13 3/20 3/27 椅子ヨーガ① 4/7 4/14 4/21 4/28 3/5 5/12 5/19 5/26 6/2 6/9 6/16 椅子ヨーガ② 6/30 7/7 7/14 7/21 7/28 8/4 8/41 8/18 8/25 9/1 9/8 9/15 9/22 体 32 月 10:00~11:15 椅子ヨーガ③ 9/29 10/6 10/43 10/20 10/27 745 11/10 11/17 11/24 12/1 12/8 12/15 12/22 整 椅子ヨーガ(4) 1/5 1/19 1/26 2/2 2/9 2/16 2/23 3/2 3/93/16 3/23 え タオル ボディコントロールピラティス① 4/8 4/15 5/6 5/13 4/22 4/29 5/20 5/27 6/3 6/10 飲み物 ※ヨガマットをお持ちの方は ボディコントロールピラティス② 6/17 7/15 6/24 7/1 7/8 7/22 7/29 8/5 ご持参ください。 康 ボディコントロールピラティス③ 8/19 8/26 9/2 9/9 9/16 9/23 9/30 10/7 10/14 33 火 20:00~20:50 づ ボディコントロールピラティス④ 10/28 11/4 11/11 11/18 11/25 12/2 12/9 12/16 2/17 ボディコントロールピラティス⑤ 12/23 12/30 1/6 1/13 1/20 1/27 2/3 2/10 ボディコントロールピラティス⑥ 2/24 3/3 3/10 3/17 3/24 3/31

[※]初回のご案内はいたしません。日程を確認されご参加ください。

[※]変更がある場合はその都度お知らせいたします。

[※] は体験参加ができます。

2025 NPO法人ふくのスポーツクラブ大人の教室 令和7年6月6日現在 最新

	NPO法人ふくのスポーツ										- fn			令和.	/年6月6日:	現任 取新				14.00
).	<u>教室名</u> 整うヨーガ①	曜日 時間	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	日程							T		持ち物
H	-		6/4		6/18	6/25	7/2	7/9	7/16	7/23										タオル 飲み物 ※ヨガマットをお持ちの方 ご持参ください。
H	整うヨーガ②	_	8/6	6/11	8/20	8/27	9/3	-	9/17									 		
34	整うヨーガ③	水 19:30~20:30	-	8/13	8/20			9/10	9/17	9/24										
H	整うヨーガ④		10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19								<u> </u>		
H	整うヨーガ⑤		11/26	12/3	12/10	12/17	12/24	12/31	1/7	1/14	1/21									
	整うヨーガ⑥	± 9:30~10:45	1/28	2/4	2740	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25	0.7	0 /4 4	/00	0 /00	7.5	1/40	7/40	7/00	
-	さわやかヨーガ①		4/5	4/12		4/26	378	5/10	5/17	5/24	5/81	6/7	6/14	10/10	6/28	7/5		7/19	7/26	
H	さわやかヨーガ②		8/2	8/9	8/16	8/23	8780	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4		10/18	10/25	11/1	11/8	11/15		
	さわやかヨーガ③		11/29	12/6	12/13	12/20	12/27	7/3	1/10	***	1/24	1/31	2/1	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14		
-	ランRUN教室①	木 19:30~20:30	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10				
-	ランRUN教室②		7/17	7/24	7/31	8/7	8/44	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23			
	ランRUN教室③		11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25	**	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12			
-	アクテイブテニス月①	_	4/7	4/14	4/21	4/28	3/5	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16			1 .				
-	アクテイブテニス月②	月	6/30	7/7	7/14	7/21	7/28	8/4	8/11	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/22	9/29				
-	アクテイブテニス月③		9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	71/2	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22	2/29	1/5			
-	アクテイブテニス月④		1/5) //12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	3/23	3/30					
-	アクテイブテニス水①	9:00~10:00	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4								
	アクテイブテニス水②		6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/13								
	アクテイブテニス水③	水	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22								
	アクテイブテニス水④		10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24	2481	1/7							
-	アクテイブテニス水⑤		1/14	1/21	1/28	2/4	2/11	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25							
	健康テニス月①	. 月	4/7	4/14	4/21	4/28	3/5	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16							
	健康テニス月②		6/30	7/7	7/14	7/2	7/28	8/4	≥ ₩ 1 <	8/18	8/25	9/1	9/8	9/45	9/22	9/29				
,	健康テニス月③		9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	THAT .	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22	2/29	1/5			
-	健康テニス月④		> *5) ///2	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	3/23	3/30					
38	健康テニス水①	10:00~11:00	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4								
	健康テニス水②		6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/13								
	健康テニス水③	水	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22								
	健康テニス水④		10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24	J2/3[1/7							
	健康テニス水⑤		1/14	1/21	1/28	2/4	2/45	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25							
-	ハワイアン・フラ①		4/1	4/8	4/15	4/22	4/29	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15		
39	ハワイアン・フラ②	火 19:30~20:30	8/5	8/12	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/23	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18		
	ハワイアン・フラ③		12/2	12/9	12/16	2/23	12/30	1/6	1/13	1/20	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17		
	社交ダンス(初・中級)①		4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4								
L .		7k 19⋅30~20⋅30	7/0	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/13	8/20	8/27	9/3								
	社交ダンス(初・中級)②		7/2	1,70					44/40	11/19	11/26	12/3								
40	社交ダンス(初・中級)② 社交ダンス(初・中級)③	水 19:30~20:30	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19										
40		水 19:30~20:30			10/15 1/21	10/22 1/28	10/29	2/41	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18							
40	社交ダンス(初・中級)③	水 19:30~20:30	10/1	10/8				$\overline{}$	1	+	3/4 5/30	3/11 6/6	3/18							
40	社交ダンス(初・中級)③ 社交ダンス(初・中級)④	水 19:30~20:30	10/1	10/8	1/21	1/28	2/4	2/11	2/18	2/25			3/18	8/29						うち履き
40	社交ダンス(初・中級)③ 社交ダンス(初・中級)④ 燃焼テニス①	水 19:30~20:30	10/1 1/7 4/4	10/8 1/14 4/11	1/21 4/18	1/28 4/25	2/4 5/2	5/9	2/18 5/16	2/25 5/23	5/30	6/6		8/29						タオル
41	社交ダンス(初・中級)③ 社交ダンス(初・中級)④ 燃焼テニス① 燃焼テニス②	_	10/1 1/7 4/4 6/13	10/8 1/14 4/11 6/20	1/21 4/18 6/27	1/28 4/25 7/4	2/4 5/2 7/11	5/9 7/18	2/18 5/16 7/25	2/25 5/23 8/1	5/30 8/8	6/6		8/29						うち履き タオル 飲み物 ラケット
41	社交ダンス(初・中級)③ 社交ダンス(初・中級)④ 燃焼テニス① 燃焼テニス②	_	10/1 1/7 4/4 6/13 9/5	10/8 1/14 4/11 6/20 9/12	1/21 4/18 6/27 9/19	1/28 4/25 7/4 9/26	2/4 5/2 7/11 10/3	5/9 7/18 10/10	2/18 5/16 7/25 10/17	2/25 5/23 8/1	5/30 8/8 10/31	6/6 8/45 11/7	3/22	8/29						□ タオル □ 飲み物

※初回のご案内はいたしません。日程を確認されご参加ください。 ※変更がある場合はその都度お知らせいたします。

※ は体験参加ができます。