

とよとみスポーツCLUB 開催日3か月カレンダー 令和8年 7月~9月分

7月

日	月	火	水	木	金	土
			1 やさしい筋トレ	2	3 キッズエクササイズ(全)	4
5	6	7 ◎元気体操(河)	8 ひめトレ&ステップ	9	10 キッズエクササイズ(1-2年・全)	11
12	13 レディースヨガ	14 元気ボール(河・中)	15 リラックスヨガ	16	17	18
19	20 ★椅子ヨガ	21 元気体操(石)	22 リズムボクシング	23	24 キッズエクササイズ(全)	25
26	27 ◎レディースヨガ	28 元気体操(中)	29 ★体組成測定会	30	31	

8月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4 元気体操(中)	5 ヨガボール	6	7	8
9	10 レディースヨガ	11 元気体操(中)	12 ◎リラックスヨガ	13 お盆のため、クラスお休み	14	15
16	17	18 元気ボール(河・中)	19 やさしい筋トレ	20	21 キッズエクササイズ(1-2年・全)	22
23	24 レディースヨガ	25 元気体操(石)	26 ◎リズムボクシング	27	28	29
30	31					

9月

日	月	火	水	木	金	土
		1 元気体操(山)	2 ★ピラティス(山)	3	4 キッズエクササイズ(全)	5
6	7	8 ◎元気ボール(河・中)	9 リラックスヨガ	10	11 キッズエクササイズ(1-2年・全)	12
13	14 レディースヨガ	15 元気体操(中)	16 ◎やさしい筋トレ	17	18	19
20	21	22 元気体操(中)	23	24	25 キッズエクササイズ(全)	26
27	28 レディースヨガ	29 ★体組成測定会13-14 元気体操(石)	30 リズムボクシング			

◎は5倍ポイントデー、★イベントクラスの詳細は別途回覧をご覧ください。