

とよとみ スポーツCLUB 開催日一覧

令和7年
7月～9月分

7月

日	月	火	水	木	金	土
		1 ●元気体操(石)	2 5倍ポイントデー ◎ヨガボール	3	4 ●キッズエクササイズ	5
6	7 ●レディースヨガ	8 ●元気ボール(中・河)	9 ●リラックスヨガ	10	11 ●キッズエクササイズ	12
13	14 ◆椅子ヨガ	15 ●元気体操(河)	16	17	18 ●キッズエクササイズ ◆ひめトレ&エアロビ	19
20	21	22 5倍ポイントデー ◎元気体操(中)	23 ●やさしい筋トレ	24	25	26
27	28 ●レディースヨガ	29 ●元気体操(中)	30 ●リズムボクシング	31		

8月

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

9月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 ●元気体操(山)	3 ●リズムボクシング	4	5 ●キッズエクササイズ ◆ひめトレ&エアロビ	6
7	8 ●レディースヨガ	9 ●元気ボール(中・河)	10 5倍ポイントデー ◎やさしい筋トレ	11	12 ●キッズエクササイズ	13
14	15	16 ●元気体操(河)	17 ●リラックスヨガ	18	19	20
21	22 ◎レディースヨガ 5倍ポイントデー	23 ●元気体操(中)	24 ●ヨガボール	25	26	27
28	29	30 ●元気体操(石)				

●は通常クラス、◎は5倍ポイントデー、◆スペシャルクラスの詳細は別途回覧をご覧ください。