

とよとみ スポーツCLUB 開催日一覧

令和7年
10月～12月分

10月

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

11月

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

12月

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

●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。