

とよみスポーツCLUB 開催日3か月カレンダー

令和8年

10月～12月分

10月

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

11月

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

12月

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

年末のため、クラスお休み

◎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。