

有明スポーツセンター 令和8年度 夏期教室日程

7月

有明スポーツセンター

TEL 03-3528-0191 / FAX 03-3528-0192

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
		・鉄棒・とび箱チャレンジ～苦手克服～				
26	27	28	29	30	31	
		・bodyARTTraining～呼吸・筋トレ・美姿勢～ ・鉄棒・とび箱チャレンジ～苦手克服～	・ピラティス ・ハワイアンフラ		・ヨガ ・リフレッシュヨガ	

教室名	会場
鉄棒・とび箱チャレンジ～苦手克服～	プール棟3階レクリエーションホール
bodyARTTraining～呼吸・筋トレ・美姿勢～	プール棟3階レクリエーションホール
リフレッシュヨガ	プール棟3階レクリエーションホール
ハワイアンフラ	プール棟3階レクリエーションホール
ヨガ	プール棟3階レクリエーションホール
ピラティス	体育館棟6階会議室

有明スポーツセンター 令和8年度 夏期教室日程

8月

有明スポーツセンター

TEL 03-3528-0191 / FAX 03-3528-0192

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
		・bodyARTTraining～呼吸・筋トレ・美姿勢～ ・鉄棒・とび箱チャレンジ～苦手克服～	・ピラティス ・ハワイアンフラ		・ヨガ ・リフレッシュヨガ	
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
		・bodyARTTraining～呼吸・筋トレ・美姿勢～ ・鉄棒・とび箱チャレンジ～苦手克服～	・ピラティス ・ハワイアンフラ		・ヨガ ・リフレッシュヨガ	
23	24	25	26	27	28	29
		・bodyARTTraining～呼吸・筋トレ・美姿勢～ ・鉄棒・とび箱チャレンジ～苦手克服～	・ピラティス ・ハワイアンフラ		・ヨガ ・リフレッシュヨガ	
23	31					