

有明スポーツセンター 令和8年度 第2期教室日程

9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
				・転ばぬ先のトレーニング		
6	7	8	9	10	11	12
		・bodyARTTraining ・アクアビクス ・親水フィットリトミック	・ピラティス ・ハワイアンフラ ・ナイトフラ ・レディーススイミング	・転ばぬ先のトレーニング ・コアコンディショニング ・アクアボティワークアウト	・ヨガ ・リフレッシュヨガ ・有明スイミングクラブ	
13	14	15	16	17	18	19
・田中光監修親子体操 ・田中光監修こども体操		・bodyARTTraining ・アクアビクス ・親水フィットリトミック	・ピラティス ・ハワイアンフラ ・ナイトフラ ・レディーススイミング	・転ばぬ先のトレーニング ・コアコンディショニング ・アクアボティワークアウト	・ヨガ ・リフレッシュヨガ ・有明スイミングクラブ	
20	21	22	23	24	25	26
				・転ばぬ先のトレーニング ・コアコンディショニング ・アクアボティワークアウト	・ヨガ ・リフレッシュヨガ ・有明スイミングクラブ	・親子水泳(土)
27	28	29	30			
・田中光監修親子体操 ・田中光監修こども体操 ・親子水泳(日)		・bodyARTTraining ・アクアビクス ・親水フィットリトミック	・ピラティス ・ハワイアンフラ ・ナイトフラ ・レディーススイミング			

教室名	会場
ピラティス	体育館棟 6 階会議室
バドミントン	体育館棟7階大体育室
アクアビクス・レディーススイミング ・アクアボティワークアウト・有明スイミングクラブ ・親子水泳(土)(日)	大プール (プール入口・更衣室はプール棟3階です)
上記以外	プール棟3階レクリエーションホール

有明スポーツセンター 令和8年度 第2期教室日程

10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
				・転ばぬ先のトレーニング ・コアコンディショニング ・アクアボティワークアウト	・ヨガ ・リフレッシュヨガ ・有明スイミングクラブ	・親子水泳(土)
4	5	6	7	8	9	10
・親子水泳(日)		・bodyARTTraining ・アクアビクス ・親水フィットリミック	・ピラティス ・ハワイアンフラ ・ナイトフラ ・レディーススイミング	・転ばぬ先のトレーニング ・コアコンディショニング ・アクアボティワークアウト	・ヨガ ・リフレッシュヨガ ・有明スイミングクラブ	・親子水泳(土)
11	12	13	14	15	16	17
・田中光監修親子体操 ・田中光監修こども体操 ・親子水泳(日)			・ピラティス ・ハワイアンフラ ・ナイトフラ ・レディーススイミング	・転ばぬ先のトレーニング ・コアコンディショニング ・アクアボティワークアウト	・ヨガ ・リフレッシュヨガ ・有明スイミングクラブ	・親子水泳(土)
18	19	20	21	22	23	24
・親子水泳(日)		・bodyARTTraining ・アクアビクス ・親水フィットリミック	・ピラティス ・ハワイアンフラ ・ナイトフラ ・レディーススイミング	・転ばぬ先のトレーニング ・コアコンディショニング ・アクアボティワークアウト	・ヨガ ・リフレッシュヨガ ・有明スイミングクラブ	・親子水泳(土)
25	26	27	28	29	30	31
・田中光監修親子体操 ・田中光監修こども体操 ・親子水泳(日)		・bodyARTTraining ・アクアビクス ・親水フィットリミック	・ピラティス ・ハワイアンフラ ・ナイトフラ ・レディーススイミング	・転ばぬ先のトレーニング ・コアコンディショニング ・アクアボティワークアウト	・ヨガ ・リフレッシュヨガ ・有明スイミングクラブ	・親子水泳(土)

教室名	会場
ピラティス	体育館棟 6 階会議室
バドミントン	体育館棟7階大体育室
アクアビクス・レディーススイミング ・アクアボティワークアウト・有明スイミングクラブ ・親子水泳(土)(日)	大プール (プール入口・更衣室はプール棟3階です)
上記以外	プール棟3階レクリエーションホール

有明スポーツセンター 令和8年度 第2期教室日程

11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
			・ピラティス ・ハワイアンフラ ・ナイトフラ	・転ばぬ先のトレーニング ・コアコンディショニング	・ヨガ ・リフレッシュヨガ	
8	9	10	11	12	13	14
・田中光監修親子体操 ・田中光監修こども体操		・bodyARTTraining ・バドミントン ・親水フィットリトミック	・ピラティス ・ハワイアンフラ ・ナイトフラ	・転ばぬ先のトレーニング ・コアコンディショニング	・ヨガ ・リフレッシュヨガ	
15	16	17	18	19	20	21
		・bodyARTTraining ・バドミントン ・親水フィットリトミック	・ピラティス ・ハワイアンフラ ・ナイトフラ	・転ばぬ先のトレーニング ・コアコンディショニング	・ヨガ ・リフレッシュヨガ	
22	23	24	25	26	27	28
・田中光監修親子体操 ・田中光監修こども体操			・ピラティス ・ハワイアンフラ ・ナイトフラ	・転ばぬ先のトレーニング ・コアコンディショニング	・ヨガ ・リフレッシュヨガ	
29	30					

※11/1～11/30は工事のため、プール教室の開催が中止になりました。

教室名	会場
ピラティス	体育館棟 6 階会議室
バドミントン	体育館棟7階大体育室
アクアビクス・レディーススイミング ・アクアボティワークアウト・有明スイミングクラブ ・親子水泳（土）（日）	大プール （プール入口・更衣室はプール棟3階です）
上記以外	プール棟3階レクリエーションホール

有明スポーツセンター 令和8年度 第2期教室日程

12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
		・bodyARTTraining ・バドミントン ・アクアビクス ・親水フィットリトミック	・ピラティス ・ハワイアンフラ ・ナイトフラ ・レディーススイミング	・転ばぬ先のトレーニング ・コアコンディショニング ・アクアボティワークアウト	・ヨガ ・リフレッシュヨガ ・有明スイミングクラブ	・親子水泳(土)
6	7	8	9	10	11	12
・親子水泳(日)		・bodyARTTraining ・バドミントン ・アクアビクス ・親水フィットリトミック	・ピラティス ・ハワイアンフラ ・ナイトフラ ・レディーススイミング	・転ばぬ先のトレーニング ・コアコンディショニング ・アクアボティワークアウト	・ヨガ ・リフレッシュヨガ ・有明スイミングクラブ	・親子水泳(土)
13	14	15	16	17	18	19
・田中光監修親子体操 ・田中光監修こども体操 ・親子水泳(日)		・bodyARTTraining ・バドミントン ・アクアビクス ・親水フィットリトミック	・ピラティス ・ハワイアンフラ ・ナイトフラ ・レディーススイミング	・転ばぬ先のトレーニング ・コアコンディショニング ・アクアボティワークアウト	・ヨガ ・リフレッシュヨガ ・有明スイミングクラブ	・親子水泳(土)
20	21	22	23	24	25	26
・親子水泳(日)		・bodyARTTraining ・バドミントン ・アクアビクス	・ピラティス ・ハワイアンフラ ・ナイトフラ ・レディーススイミング	・転ばぬ先のトレーニング		
27	28	29	30	31		

教室名	会場
ピラティス	体育館棟 6 階会議室
バドミントン	体育館棟7階大体育室
アクアビクス・レディーススイミング ・アクアボティワークアウト・有明スイミングクラブ ・親子水泳(土)(日)	大プール (プール入口・更衣室はプール棟3階です)
上記以外	プール棟3階レクリエーションホール