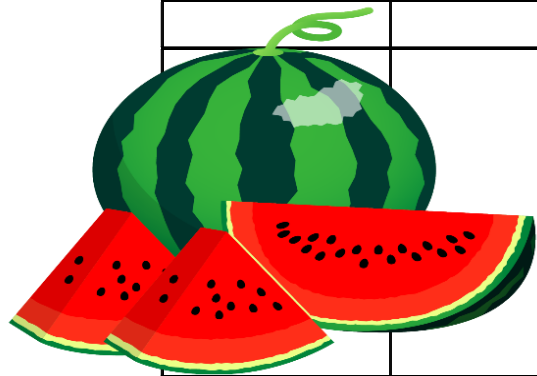


いつでも、だれでも、いつまでも

遊・Uクラブ 月間スケジュール

2025 年 8 月



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
						9:15 太極拳 11:00 ポールストレッチ 19:00 ボディメイク ヨーガ
3	4	5	6	7	8	9
	10:00 リフレッシュ ヨガ 18:00 RAKUスポ 19:30 ピラティス	Uホール 休館日	19:00 フラダンス教室	①9:00 ②10:15 はじめての ピラティス	ボルダリングと イワナのつかみ取り 19:30 ZUMBA	9:15 太極拳 19:00 ボディメイク ヨーガ
10	11	12	13	14	15	16
	山の日	Uホール 休館日	Uホール 休館日			
17	18	19	20	21	22	23
	10:00 リフレッシュ ヨガ 19:30 ピラティス	Uホール 休館日	19:00 フラダンス教室	①9:00 ②10:15 はじめての ピラティス	19:30 ZUMBA	9:15 太極拳 19:00 ボディメイク ヨーガ
24	25	26	27	28	29	30
	10:00 リフレッシュ ヨガ 19:30 ピラティス	Uホール 休館日	19:00 フラダンス サークル	①9:00 ②10:15 はじめての ピラティス	19:30 ステップ エクササイズ 体験会	9:15 太極拳 11:00 ポールストレッチ 19:00 ボディメイク ヨーガ
31						



遊・U-DAY開催日

誰でも参加OK！ 会員無料
にこにこ運動タイム13:00～17:00
(ビーチボール・ラージボール教室13:30～15:00)
遊・Uタイム17:00～21:00

