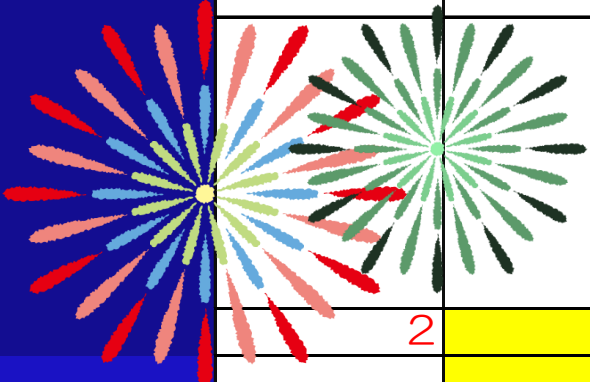
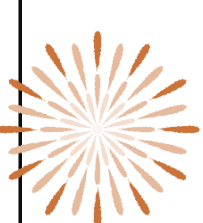
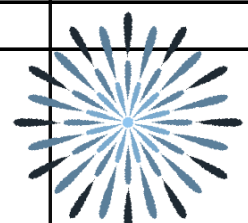
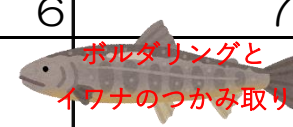
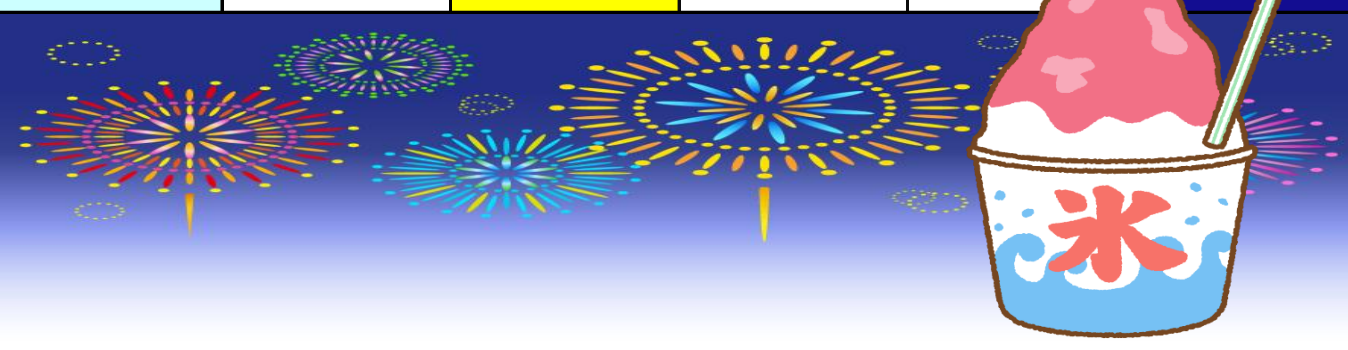


いつでも、だれでも、いつまでも

遊・Uクラブ 月間スケジュール

2026 年 8 月

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
						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
2	3	4	5	6	7	8
	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	 ポルダリングと イワナのつかみ取り 13:30 ズンバゴールド 19:30 ZUMBA	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
9	10	11	12	13	14	15
		山の日	Uホール 休館日			
16	17	18	19	20	21	22
	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	13:30 ズンバゴールド 19:30 ZUMBA	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
23	24	25	26	27	28	29
	10:00 リフレッシュヨガ 13:30 ステップ エクササイズ 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	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
30	31					
	10:00 リフレッシュ ヨガ 19:30 ピラティス					
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				



2026 遊・Uクラブ会員&受講生募集

HPはこちら

Instagram
はこちら

お問合せ・お申し込みは…遊・Uクラブ TEL64-1437 (Uホール内)

ホームページ<http://www.uu-club.org/>