

令和7年度 通年教室スケジュール

※急遽予定を変更する場合がございます。予めご了承ください。

| 教室名                                                                                 |                 | 曜日 | 時間          | 4月 |    |    |    |  | 5月 |    |    |    |    | 6月 |    |    |    |    | 7月 |    |    |    |    | 8月 |    |    |    |    | 9月 |    |    |    |    |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----|-------------|----|----|----|----|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
|    | ちびっこ体操（月）       | 月  | 15：30～16：30 | 7  | 14 | 21 | 28 |  | 5  | 12 | 19 | 26 |    | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 | 7  | 14 | 21 | 28 |    | 4  | 11 | 18 | 25 |    | 1  | 8  | 22 | 29 |    |  |
|                                                                                     | 体づくり運動          | 月  | 16：30～17：30 | 7  | 14 | 21 | 28 |  | 5  | 12 | 19 | 26 |    | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 | 7  | 14 | 21 | 28 |    | 4  | 11 | 18 | 25 |    | 1  | 8  | 22 | 29 |    |  |
|                                                                                     | 骨盤矯正体操          | 火  | 9：30～10：30  | 1  | 8  | 15 | 22 |  | 13 | 20 | 27 |    |    | 3  | 10 | 17 | 24 |    | 1  | 8  | 22 | 29 |    | 5  | 19 | 26 |    |    | 2  | 9  | 16 | 30 |    |  |
|                                                                                     | バドミントン（火）       | 火  | 10：30～12：00 | 1  | 8  | 15 | 22 |  | 13 | 20 | 27 |    |    | 3  | 10 | 17 | 24 |    | 1  | 8  | 22 | 29 |    | 5  | 19 | 26 |    |    | 2  | 9  | 16 | 30 |    |  |
|                                                                                     | 卓球              | 火  | 10：30～12：00 | 1  | 8  | 15 | 22 |  | 13 | 20 | 27 |    |    | 3  | 10 | 17 | 24 |    | 1  | 8  | 22 | 29 |    | 5  | 19 | 26 |    |    | 2  | 9  | 16 | 30 |    |  |
|                                                                                     | バランスエクササイズ（火）   | 火  | 11：00～12：00 | 1  | 8  | 15 | 22 |  | 13 | 20 | 27 |    |    | 3  | 10 | 17 | 24 |    | 1  | 8  | 22 | 29 |    | 5  | 19 | 26 |    |    | 2  | 9  | 16 | 30 |    |  |
|                                                                                     | いきいき体操          | 火  | 13：00～14：00 | 1  | 8  | 15 | 22 |  | 13 | 20 | 27 |    |    | 3  | 10 | 17 | 24 |    | 1  | 8  | 22 | 29 |    | 5  | 19 | 26 |    |    | 2  | 9  | 16 | 30 |    |  |
|                                                                                     | ビギナーヨガ          | 火  | 15：30～16：30 | 1  | 8  | 15 | 22 |  | 13 | 20 | 27 |    |    | 3  | 10 | 17 | 24 |    | 1  | 8  | 22 | 29 |    | 5  | 19 | 26 |    |    | 2  | 9  | 16 | 30 |    |  |
|                                                                                     | ナイトヨガ           | 火  | 18：50～19：50 | 1  | 8  | 15 | 22 |  | 13 | 20 | 27 |    |    | 3  | 10 | 17 | 24 |    | 1  | 8  | 22 | 29 |    | 5  | 19 | 26 |    |    | 2  | 9  | 16 | 30 |    |  |
|                                                                                     | 【定期】リカバリーヨガ     | 火  | 20：00～21：00 |    |    |    |    |  | 13 | 20 | 27 |    |    | 3  | 10 | 17 | 24 |    | 1  | 8  | 22 | 29 |    | 5  | 19 | 26 |    |    | 2  | 9  | 16 | 30 |    |  |
|    | ビューティーアロマヨガ     | 水  | 9：30～10：30  | 2  | 9  | 23 | 30 |  | 7  | 14 | 21 | 28 |    | 4  | 11 | 18 | 25 |    | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 | 6  | 20 | 27 |    |    | 3  | 10 | 17 | 24 |    |  |
|                                                                                     | 膝痛腰痛肩こり改善教室     | 水  | 11：00～12：00 | 2  | 9  | 23 | 30 |  | 7  | 14 | 21 | 28 |    | 4  | 11 | 18 | 25 |    | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 | 6  | 20 | 27 |    |    | 3  | 10 | 17 | 24 |    |  |
|                                                                                     | かんたん筋トレ&ストレッチ   | 水  | 13：00～14：00 | 2  | 9  | 23 | 30 |  | 7  | 14 | 21 | 28 |    | 4  | 11 | 18 | 25 |    | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 | 6  | 20 | 27 |    |    | 3  | 10 | 17 | 24 |    |  |
|                                                                                     | ソフトヨガ           | 水  | 14：30～15：30 | 2  | 9  | 23 | 30 |  | 7  | 14 | 21 | 28 |    | 4  | 11 | 18 | 25 |    | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 | 6  | 20 | 27 |    |    | 3  | 10 | 17 | 24 |    |  |
|                                                                                     | 小学生バドミントン       | 水  | 18：00～19：30 | 2  | 9  | 23 | 30 |  | 7  | 14 | 21 | 28 |    | 4  | 11 | 18 | 25 |    | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 | 6  | 20 | 27 |    |    | 3  | 10 | 17 | 24 |    |  |
|                                                                                     | 体と心をほぐすヨガ       | 木  | 11：00～12：00 | 3  | 10 | 17 | 24 |  | 1  | 8  | 22 | 29 |    | 5  | 12 | 19 | 26 |    | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 | 7  | 21 | 28 |    |    | 4  | 11 | 25 |    |    |  |
|                                                                                     | バドミントン（木）       | 木  | 13：00～14：30 | 3  | 10 | 17 | 24 |  | 1  | 8  | 22 | 29 |    | 5  | 12 | 19 | 26 |    | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 | 7  | 21 | 28 |    |    | 4  | 11 | 25 |    |    |  |
|                                                                                     | バランスエクササイズ（木）   | 木  | 13：30～14：30 | 3  | 10 | 17 | 24 |  | 1  | 8  | 22 | 29 |    | 5  | 12 | 19 | 26 |    | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 | 7  | 21 | 28 |    |    | 4  | 11 | 25 |    |    |  |
|                                                                                     | ちびっこ体操（木）       | 木  | 15：00～16：00 | 3  | 10 | 17 | 24 |  | 1  | 8  | 22 | 29 |    | 5  | 12 | 19 | 26 |    | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 | 7  | 21 | 28 |    |    | 4  | 11 | 25 |    |    |  |
|                                                                                     | 小学生体操(1～3年生)（木） | 木  | 16：00～17：00 | 3  | 10 | 17 | 24 |  | 1  | 8  | 22 | 29 |    | 5  | 12 | 19 | 26 |    | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 | 7  | 21 | 28 |    |    | 4  | 11 | 25 |    |    |  |
|  | 小学生体操(4～6年生)（木） | 木  | 17：00～18：00 | 3  | 10 | 17 | 24 |  | 1  | 8  | 22 | 29 |    | 5  | 12 | 19 | 26 |    | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 | 7  | 21 | 28 |    |    | 4  | 11 | 25 |    |    |  |
|                                                                                     | 仙台89ERS(1～3年生)  | 木  | 17：00～18：00 | 3  | 10 | 17 | 24 |  | 1  | 8  | 22 | 29 |    | 5  | 12 | 19 | 26 |    | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 | 21 | 28 |    |    |    | 4  | 11 | 25 |    |    |  |
|                                                                                     | 仙台89ERS(4～6年生)  | 木  | 18：15～19：15 | 3  | 10 | 17 | 24 |  | 1  | 8  | 22 | 29 |    | 5  | 12 | 19 | 26 |    | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 | 21 | 28 |    |    |    | 4  | 11 | 25 |    |    |  |
|                                                                                     | 仙台89ERS(中学生)    | 木  | 19：30～20：30 | 3  | 10 | 17 | 24 |  | 1  | 8  | 22 | 29 |    | 5  | 12 | 19 | 26 |    | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 | 21 | 28 |    |    |    | 4  | 11 | 25 |    |    |  |
|                                                                                     | アロマヒーリングヨガ      | 木  | 18：45～19：45 | 3  | 10 | 17 | 24 |  | 1  | 8  | 22 | 29 |    | 5  | 12 | 19 | 26 |    | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 | 7  | 21 | 28 |    |    | 4  | 11 | 25 |    |    |  |
|                                                                                     | リフレッシュヨガ        | 木  | 20：00～21：00 | 3  | 10 | 17 | 24 |  | 1  | 8  | 22 | 29 |    | 5  | 12 | 19 | 26 |    | 3  | 10 | 17 | 24 | 31 | 7  | 21 | 28 |    |    | 4  | 11 | 25 |    |    |  |
|                                                                                     | 体幹エクササイズ        | 金  | 9：15～10：15  | 4  | 11 | 18 | 25 |  | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |    | 6  | 20 | 27 |    |    | 4  | 11 | 18 | 25 |    | 1  | 8  | 22 | 29 |    | 5  | 12 | 19 | 26 |  |
|                                                                                     | はじめてのヨガ         | 金  | 10：30～12：00 | 4  | 11 | 18 | 25 |  | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |    | 6  | 20 | 27 |    |    | 4  | 11 | 18 | 25 |    | 1  | 8  | 22 | 29 |    | 5  | 12 | 19 | 26 |  |

※フロア教室開催は体育館修繕工事の都合により、2026年(R8年)2月までとさせていただきます。

…補講対象日：実際の教室開催はありませんが、別日へ振替が可能な対象日となります。ご都合の良い日へのお振替をお願いいたします。  
※有効期限は今年度内/休会月での消化、退会月以降の消化はできません。ご了承ください。

令和7年度 通年教室スケジュール

※急遽予定を変更する場合がございます。予めご了承ください。

| 教室名 |                 | 曜日 | 時間          | 1 0月 |    |    |    | 1 1月 |    |    |    | 1 2月 |  |   |    | 1月 |    |  |   | 2月 |    |    |  | 3月 |    |    |         |  |         |    |    |    |
|-----|-----------------|----|-------------|------|----|----|----|------|----|----|----|------|--|---|----|----|----|--|---|----|----|----|--|----|----|----|---------|--|---------|----|----|----|
|     | ちびっこ体操（月）       | 月  | 15：30～16：30 | 6    | 20 | 27 |    |      | 10 | 17 |    |      |  | 1 | 8  | 15 | 22 |  | 5 | 19 | 26 |    |  | 2  | 9  | 16 | 体育館修繕工事 |  |         |    |    |    |
|     | 体づくり運動          | 月  | 16：30～17：30 | 6    | 20 | 27 |    |      | 10 | 17 |    |      |  | 1 | 8  | 15 | 22 |  | 5 | 19 | 26 |    |  | 2  | 9  | 16 |         |  |         |    |    |    |
|     | 骨盤矯正体操          | 火  | 9：30～10：30  | 7    | 14 | 21 | 28 |      | 4  | 11 | 25 |      |  | 2 | 9  | 16 | 23 |  | 6 | 13 | 20 | 27 |  | 3  | 10 | 17 | 24      |  | 3       | 10 | 17 | 24 |
|     | バドミントン（火）       | 火  | 10：30～12：00 | 7    | 14 | 21 | 28 |      | 4  | 11 | 25 |      |  | 2 | 9  | 16 |    |  | 6 | 13 | 20 | 27 |  | 3  | 10 | 17 | 24      |  | 体育館修繕工事 |    |    |    |
|     | 卓球              | 火  | 10：30～12：00 | 7    | 14 | 21 | 28 |      | 4  | 11 | 25 |      |  | 2 | 9  | 16 |    |  | 6 | 13 | 20 | 27 |  | 3  | 10 | 17 | 24      |  |         |    |    |    |
|     | バランスエクササイズ（火）   | 火  | 11：00～12：00 | 7    | 14 | 21 | 28 |      | 4  | 11 | 25 |      |  | 2 | 9  | 16 | 23 |  | 6 | 13 | 20 | 27 |  | 3  | 10 | 17 | 24      |  | 3       | 10 | 17 | 24 |
|     | いきいき体操          | 火  | 13：00～14：00 | 7    | 14 | 21 | 28 |      | 4  | 11 | 25 |      |  | 2 | 9  | 16 | 23 |  | 6 | 13 | 20 | 27 |  | 3  | 10 | 17 | 24      |  | 3       | 10 | 17 | 24 |
|     | ビギナーヨガ          | 火  | 15：30～16：30 | 7    | 14 | 21 | 28 |      | 4  | 11 | 25 |      |  | 2 | 9  | 16 | 23 |  | 6 | 13 | 20 | 27 |  | 3  | 10 | 17 | 24      |  | 3       | 10 | 17 | 24 |
|     | ナイトヨガ           | 火  | 18：50～19：50 | 7    | 14 | 21 | 28 |      | 4  | 11 | 25 |      |  | 2 | 9  | 16 | 23 |  | 6 | 13 | 20 | 27 |  | 3  | 10 | 17 | 24      |  | 3       | 10 | 17 | 24 |
|     | 【定期】リカバリーヨガ     | 火  | 20：00～21：00 | 7    | 14 | 21 | 28 |      |    |    |    |      |  |   |    |    |    |  |   |    |    |    |  |    |    |    |         |  |         |    |    |    |
|     | ビューティーアロマヨガ     | 水  | 9：30～10：30  | 1    | 8  | 22 | 29 |      | 5  | 12 | 19 | 26   |  | 3 | 10 | 17 | 24 |  | 7 | 14 | 21 | 28 |  | 4  | 18 | 25 |         |  | 4       | 11 | 25 |    |
|     | 膝痛腰痛肩こり改善教室     | 水  | 11：00～12：00 | 1    | 8  | 22 | 29 |      | 5  | 12 | 19 | 26   |  | 3 | 10 | 17 | 24 |  | 7 | 14 | 21 | 28 |  | 4  | 18 | 25 |         |  | 4       | 11 | 25 |    |
|     | かんたん筋トレ&ストレッチ   | 水  | 13：00～14：00 | 1    | 8  | 22 | 29 |      | 5  | 12 | 19 | 26   |  | 3 | 10 | 17 | 24 |  | 7 | 14 | 21 | 28 |  | 4  | 18 | 25 |         |  | 4       | 11 | 25 |    |
|     | ソフトヨガ           | 水  | 14：30～15：30 | 1    | 8  | 22 | 29 |      | 5  | 12 | 19 | 26   |  | 3 | 10 | 17 | 24 |  | 7 | 14 | 21 | 28 |  | 4  | 18 | 25 |         |  | 4       | 11 | 25 |    |
|     | 小学生バドミントン       | 水  | 18：00～19：30 | 1    | 8  | 22 | 29 |      | 5  | 12 | 19 | 26   |  | 3 | 10 | 17 | 24 |  | 7 | 14 | 21 | 28 |  | 4  | 18 | 25 |         |  | 体育館修繕工事 |    |    |    |
|     | 体と心をほぐすヨガ       | 木  | 11：00～12：00 | 2    | 9  | 16 | 23 | 30   | 13 | 20 | 27 |      |  | 4 | 11 | 25 |    |  | 8 | 22 | 29 |    |  | 5  | 12 | 26 |         |  | 5       | 12 | 19 | 26 |
|     | バドミントン（木）       | 木  | 13：00～14：30 | 2    | 9  | 16 | 23 | 30   | 13 | 20 | 27 |      |  | 4 | 11 | 25 |    |  | 8 | 22 | 29 |    |  | 5  | 12 | 26 |         |  | 体育館修繕工事 |    |    |    |
|     | バランスエクササイズ（木）   | 木  | 13：30～14：30 | 2    | 9  | 16 | 23 | 30   | 13 | 20 | 27 |      |  | 4 | 11 | 25 |    |  | 8 | 22 | 29 |    |  | 5  | 12 | 26 |         |  | 5       | 12 | 19 | 26 |
|     | ちびっこ体操（木）       | 木  | 15：00～16：00 | 2    | 9  | 16 | 23 | 30   | 13 | 20 | 27 |      |  | 4 | 11 | 25 |    |  | 8 | 22 | 29 |    |  | 5  | 12 | 26 |         |  | 体育館修繕工事 |    |    |    |
|     | 小学生体操(1～3年生)（木） | 木  | 16：00～17：00 | 2    | 9  | 16 | 23 | 30   | 13 | 20 | 27 |      |  | 4 | 11 | 25 |    |  | 8 | 22 | 29 |    |  | 5  | 12 | 26 |         |  |         |    |    |    |
|     | 小学生体操(4～6年生)（木） | 木  | 17：00～18：00 | 2    | 9  | 16 | 23 | 30   | 13 | 20 | 27 |      |  | 4 | 11 | 25 |    |  | 8 | 22 | 29 |    |  | 5  | 12 | 26 |         |  |         |    |    |    |
|     | 仙台89ERS(1～3年生)  | 木  | 17：00～18：00 | 2    | 9  | 16 | 23 | 30   | 13 | 20 | 27 |      |  | 4 | 11 | 25 |    |  | 8 | 22 | 29 |    |  | 5  | 12 | 26 |         |  |         |    |    |    |
|     | 仙台89ERS(4～6年生)  | 木  | 18：15～19：15 | 2    | 9  | 16 | 23 | 30   | 13 | 20 | 27 |      |  | 4 | 11 | 25 |    |  | 8 | 22 | 29 |    |  | 5  | 12 | 26 |         |  |         |    |    |    |
|     | 仙台89ERS(中学生)    | 木  | 19：30～20：30 | 2    | 9  | 16 | 23 | 30   | 13 | 20 | 27 |      |  | 4 | 11 | 25 |    |  | 8 | 22 | 29 |    |  | 5  | 12 | 26 |         |  |         |    |    |    |
|     | アロマヒーリングヨガ      | 木  | 18：45～19：45 | 2    | 9  | 16 | 23 | 30   | 13 | 20 | 27 |      |  | 4 | 11 | 25 |    |  | 8 | 22 | 29 |    |  | 5  | 12 | 26 |         |  | 5       | 12 | 19 | 26 |
|     | リフレッシュヨガ        | 木  | 20：00～21：00 | 2    | 9  | 16 | 23 | 30   | 13 | 20 | 27 |      |  | 4 | 11 | 25 |    |  | 8 | 22 | 29 |    |  | 5  | 12 | 26 |         |  | 5       | 12 | 19 | 26 |
|     | 体幹エクササイズ        | 金  | 9：15～10：15  | 3    | 10 | 17 | 24 | 31   | 14 | 21 | 28 |      |  | 5 | 12 | 19 | 26 |  | 9 | 16 | 23 | 30 |  | 6  | 13 | 20 | 27      |  | 6       | 13 | 27 |    |
|     | はじめてのヨガ         | 金  | 10：30～12：00 | 3    | 10 | 17 | 24 | 31   | 14 | 21 | 28 |      |  | 5 | 12 | 19 | 26 |  | 9 | 16 | 23 | 30 |  | 6  | 13 | 20 | 27      |  | 6       | 13 | 27 |    |

※フロア教室開催は体育館修繕工事の都合により、2026年(R8年)2月までとさせていただきます。

…補講対象日：実際の教室開催はありませんが、別日へ振替が可能な対象日となります。ご都合の良い日へのお振替をお願いいたします。  
※有効期限は今年度内/休会月での消化、退会月以降の消化はできません。ご了承ください。

# 令和7年度 通年テニス教室スケジュール

※急遽予定を変更する場合がございます。予めご了承ください。

## ＜子どもテニス教室＞

| 教室名    | 曜日 | 時間          | 4月         | 5月          | 6月           | 7月         | 8月    |
|--------|----|-------------|------------|-------------|--------------|------------|-------|
| 小学生テニス | 土  | 10：00～12：00 | 12 19 26   | 10 17 24 31 | 7 14 21 28   | 5 12 19 26 | 23 30 |
|        |    |             | 9月         | 10月         | 11月          | 12月        | 回数    |
|        |    |             | 6 13 20 27 | 4 11 18 25  | 1 8 15 22 29 | 6 13 20    | 全33回  |

## ＜大人テニス教室＞

| 教室名       | 曜日 | 時間          | 4月        | 5月         | 6月         | 7月        | 8月    |
|-----------|----|-------------|-----------|------------|------------|-----------|-------|
| 初中級テニス（火） | 火  | 10：00～12：00 | 8 15 22   | 13 20 27   | 3 10 17 24 | 1 8 22    | 19 26 |
|           |    |             | 9月        | 10月        | 11月        | 12月       | 回数    |
|           |    |             | 2 9 16 30 | 7 14 21 28 | 4 11 25    | 2 9 16 23 | 全30回  |

| 教室名       | 曜日 | 時間          | 4月       | 5月           | 6月         | 7月         | 8月    |
|-----------|----|-------------|----------|--------------|------------|------------|-------|
| 初中級テニス（木） | 木  | 10：00～12：00 | 10 17 24 | 1 8 22 29    | 5 12 19 26 | 3 10 17 24 | 21 28 |
|           |    |             | 9月       | 10月          | 11月        | 12月        | 回数    |
|           |    |             | 4 11 25  | 2 9 16 23 30 | 6 13 20 27 | 4 11 25    | 全32回  |

※12月最終日は体育館にて開催をいたします。