

令和7年度

## 「ヨガレッスン」各日程表

【令和7年度版(2025年4月～2026年3月)】

☆初心者のためのヨガレッスン(土・日)10:00～

☆リフレッシュ・ヨガ【託児付】(月)10:00～☆メンズ・ヨガ(木)19:30～

| 4月 | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日 |
|----|----|----|----|----|----|----|---|
|    |    | 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 | 26 | 27 |   |
| 28 | 29 | 30 |    |    |    |    |   |

| 5月 | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日 |
|----|----|----|----|----|----|----|---|
|    |    |    |    | 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 |   |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |   |

| 10月 | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日 |
|-----|----|----|----|----|----|----|---|
|     |    |    | 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 | 26 |   |
| 27  | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |   |

| 11月 | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日 |
|-----|----|----|----|----|----|----|---|
|     |    |    |    |    |    | 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 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |   |

| 6月 | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日 |
|----|----|----|----|----|----|----|---|
|    |    |    |    |    |    |    | 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 | 26 | 27 | 28 | 29 |   |
| 30 |    |    |    |    |    |    |   |

| 7月 | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日 |
|----|----|----|----|----|----|----|---|
|    | 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 | 26 | 27 |   |
| 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |    |   |

| 12月 | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日 |
|-----|----|----|----|----|----|----|---|
| 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 | 26 | 27 | 28 |   |
| 29  | 30 | 31 |    |    |    |    |   |

| 1月 | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日 |
|----|----|----|----|----|----|----|---|
|    |    |    |    | 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 |   |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |   |

| 8月 | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日 |
|----|----|----|----|----|----|----|---|
|    |    |    |    |    | 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 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |   |

| 9月 | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日 |
|----|----|----|----|----|----|----|---|
| 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 | 26 | 27 | 28 |   |
| 29 | 30 |    |    |    |    |    |   |

| 2月 | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日 |
|----|----|----|----|----|----|----|---|
|    |    |    |    |    |    |    | 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 | 26 | 27 | 28 |    |   |

| 3月 | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日 |
|----|----|----|----|----|----|----|---|
|    |    |    |    |    |    |    | 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 | 26 | 27 | 28 | 29 |   |
| 30 | 31 |    |    |    |    |    |   |

初心者のためのヨガレッスン

場所：2階 研修室

※場所や日程は変更になる場合もあります。

リフレッシュ・ヨガ／メンズ・ヨガ

時間：通常／リフレッシュ 10:00～11:15 (75分) メンズ 19:30～20:30 (60分)

☆ご予約の上、ご参加ください。欠席や変更のある場合は体育館までご連絡ください。

|  |    |     |     |
|--|----|-----|-----|
|  | 通常 | リフレ | メンズ |
|--|----|-----|-----|