



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
				フィットネス体操(津田先生) 13:30	ヨガ教室(鹿又先生) 15:00	
9	10	11	12	13	14	15
			健康リズム体操(津田先生) 13:30	ピラティス(小幡先生) 13:30	ランチタイム・ヨガ(大竹先生) 12:00	ZUMBA(藤田先生) 13:30
16	17	18	19	20	21	22
	モーニング・ヨガ(ちほ先生) 9:30				ヨガ教室(鹿又先生) 15:00	
23	24	25	26	27	28	29
			健康リズム体操(津田先生) 13:30	骨盤体操(小幡先生) 13:30	ZUMBA(藤田先生) 13:30	
30						

- ★ 4月から教室は全て「1時間」となります。定員は全て「40名」です。※赤坂は30名
- ★ 予約には事前の会員登録が必要です。
- ★ キャンセルは教室開始時間の2時間前までです。
- ★ 電話での申込み・キャンセルは原則出来ません。
- ★ 教室回数券利用できます。中台体育館・会場で購入できます(会場での購入は開催時現金のみ)。
- ★ 予定表は会場でも配布いたします。中台体育館でも引き続き掲示されます。
- ★ インストラクター都合により変更になる場合がございます。



いいにほんしょく  
11月24日は  
「和食の日」



↓予約申込・予定表確認等は下記QRコードより↓

・ログインID

パソコン  
スマートフォン版  
予約QRコード



パソコン  
スマートフォン版  
予定表QRコード



/9/1E

申込開始日

11月分 10月6日(月)

12月分 11月10日(月)

2025/9/18更新

# 赤坂ふれあいセンター 2025年・11月の教室予定表 11月

日	月	火	水	木	金	土
						1
						
2	3	4	5	6	7	8
		リフレッシュ・ヨガ(藤田先生) 9:30(和室)	 今日11月6日	セルフケア・ヨガ(小池先生) 9:30(和室)		
9	10	11	12	13	14	15
		リフレッシュ・ヨガ(藤田先生) 9:30(和室)	フィットネス体操(津田先生) 13:30(大会講室)	 世界糖尿病デー WORLD DIABETES DAY COMMITTEE IN JAPAN		
16	17	18	19	20	21	22
フィットネス体操(津田先生) 13:30(大会講室)		 今日11月19日	フィットネス体操(津田先生) 13:30(大会講室)	スロートレーニング教室(小貫先生) 9:30(和室)	ランチタイム・ヨガ(大竹先生) 12:00(和室)	
23	24	25	26	27	28	29
 11月24日は 感謝の日		リフレッシュ・ヨガ(藤田先生) 9:30(和室)	 11月27日は 国民の日	セルフケア・ヨガ(小池先生) 15:00(和室)		

- ★ 4月から教室は全て「1時間」となります。定員は全て「40名」です ※赤坂は30名
- ★ 予約には事前の会員登録が必要です。
- ★ キャンセルは教室開始時間の2時間前までです。
- ★ 電話での申込み・キャンセルは原則出来ません。
- ★ 教室回数券利用できます。中台体育館・会場で購入できます(会場での購入は開催時現金のみ)。
- ★ 予定表は会場でも配布いたします。中台体育館でも引き続き掲示されます。
- ★ インストラクター都合により変更になる場合がございます。



いいにほんしょく  
11月24日は  
「和食の日」



↓ 予約申込・予定表確認等は下記QRコードより ↓

・ログインID

パソコン  
スマートフォン版  
予約QRコード



パソコン  
スマートフォン版  
予定表QRコード



申込開始日	
11月分	10月6日(月)
12月分	11月10日(月)

2025/9/18更新