

成田エアポート東雲パークゴルフ場(東小跡地) 2025年・12月の教室予定表



日	月	火	水	木	金		土
	1	2	3	4	5		6
		休館日		フィットネス体操(津田先生)	ランチタイム・ヨガ(大竹先生)	ヨガ教室(鹿又先生)	
				13:30	12:00	15:00	
7	8	9	10	11	12		13
	モーニング・ヨガ(ちほ先生)	休館日	健康リズム体操(津田先生)	ピラティス(小幡先生)	ランチタイム・ヨガ(大竹先生)	ZUMBA(藤田先生)	
	9:30						13:30
14	15	16	17	18	19		20
	モーニング・ヨガ(ちほ先生)	休館日		フィットネス体操(津田先生)	ヨガ教室(鹿又先生)		
	9:30			13:30	15:00		
21	22	23	24	25	26		27
	モーニング・ヨガ(ちほ先生)	休館日	健康リズム体操(津田先生)				
	9:30						13:30
28	29	30	31	  			
		休館日					

- ★ 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。

↓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
・パスワード	



パソコン スマートフォン版 予定表QRコード



申込開始日	
12月分	11月10日(月)
1月分	12月8日(月)

2025/11/10 ピラティス追加



赤坂ふれあいセンター 2025年・12月の教室予定表



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	フィットネス体操(津田先生) 13:30(大会議室)		リフレッシュ・ヨガ(藤田先生) 9:30(和室)			
7	8 		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(大会議室)		13
14	15 フィットネス体操(津田先生) 13:30(大会議室)		17 	18 	19 スロートレーニング教室(小真先生) 9:30(和室)	20
21	22 		24 リフレッシュ・ヨガ(藤田先生) 9:30(和室)	25 	26 セルフケア・ヨガ(小池先生) 15:00(和室)	27
28	29 		31 			

- ★ 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。

↓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

12月分	11月10日(月)
1月分	12月8日(月)

2025/10/21更新