

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

2024年 4月

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6
		Uホール 休館日	ノルディック ウォーク in環水公園 19:00 フラダンス教室			11:00 ポールストレッチ
7	8	9	10	11	12	13
	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 サークル	①9:00 ②10:15 はじめての ピラティス 17:00 キッズリズム ダンス 18:30 Jr.硬式テニス	10:00 楽しく健康体操 19:30 ZUMBA	9:15 太極拳 10:00 ヨガサークル 19:00 ボディメイク ヨガ
14	15	16	17	18	19	20
	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 17:00 キッズリズム ダンス 18:30 Jr.硬式テニス	19:30 ZUMBA (イベントホール)	9:15 太極拳 11:00 ポールストレッチ 19:00 ボディメイク ヨガ
21	22	23	24	25	26	27
	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 サークル	①9:00 ②10:15 はじめての ピラティス 17:00 キッズリズム ダンス 18:30 Jr.硬式テニス		Jr陸上教室① 9:15 太極拳 10:00 ヨガサークル 19:00 ボディメイク ヨガ
28	29	30				
Jr陸上教室②	昭和の日	Uホール 休館日				
	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				



2023 遊・Uクラブ会員&受講生募集



HPIはこちら



Instagram