

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

2025 年 7 月

| Sun            | Mon                                                        | Tue                                                                                                                                                                                                     | Wed                                                              | Thu                                                         | Fri                                         | Sat                                                        |
|----------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|                |                                                            | 1                                                                                                                                                                                                       | 2                                                                | 3                                                           | 4                                           | 5                                                          |
|                |                                                            | Uホール<br>休館日                                                                                                                                                                                             | 13:30<br>ステップ<br>エクササイズ<br>18:30<br>トランポリン<br>19:00<br>フラダンス教室   | ①9:00<br>②10:15<br>はじめての<br>ピラティス                           | 10:00<br>らくらく<br>健康体操<br>18:00<br>Jr.バドミントン | 9:15<br>太極拳<br>11:00<br>ポールストレッチ<br>19:00<br>ボディメイク<br>ヨーガ |
| 6              | 7                                                          | 8                                                                                                                                                                                                       | 9                                                                | 10                                                          | 11                                          | 12                                                         |
|                | 10:00<br>リフレッシュ<br>ヨガ<br>18:00<br>RAKUスポ<br>19:30<br>ピラティス | Uホール<br>休館日                                                                                                                                                                                             | 13:30<br>ステップ<br>エクササイズ<br>18:30<br>トランポリン<br>19:00<br>フラダンスサークル | ①9:00<br>②10:15<br>はじめての<br>ピラティス<br>17:30<br>キッズリズム<br>ダンス | 18:00<br>Jr.バドミントン<br>19:30<br>ZUMBA        | 9:15<br>太極拳<br>19:00<br>ボディメイク<br>ヨーガ                      |
| 13             | 14                                                         | 15                                                                                                                                                                                                      | 16                                                               | 17                                                          | 18                                          | 19                                                         |
|                | 10:00<br>リフレッシュ<br>ヨガ<br>18:00<br>RAKUスポ<br>19:30<br>ピラティス | Uホール<br>休館日                                                                                                                                                                                             | 13:30<br>ステップ<br>エクササイズ<br>18:30<br>トランポリン                       | ①9:00<br>②10:15<br>はじめての<br>ピラティス<br>17:30<br>キッズリズム<br>ダンス | 18:00<br>Jr.バドミントン<br>19:00<br>フラダンス教室      | 9:15<br>太極拳<br>11:00<br>ポールストレッチ<br>19:00<br>ボディメイク<br>ヨーガ |
| 20             | 21                                                         | 22                                                                                                                                                                                                      | 23                                                               | 24                                                          | 25                                          | 26                                                         |
|                | 海の日                                                        | Uホール<br>休館日                                                                                                                                                                                             | Uホール<br>休館日                                                      | 10:00<br>ストレッチ教室<br>17:30<br>キッズリズム<br>ダンス                  | 19:30<br>ZUMBA                              | 19:00<br>テニスサークル                                           |
| 27             | 28                                                         | 29                                                                                                                                                                                                      | 30                                                               | 31                                                          |                                             |                                                            |
|                | 10:00<br>リフレッシュ<br>ヨガ<br>18:00<br>RAKUスポ<br>19:30<br>ピラティス | Uホール<br>休館日                                                                                                                                                                                             | 19:30<br>フラダンスサークル                                               | 17:30<br>キッズリズム<br>ダンス                                      |                                             |                                                            |
| 遊・U-DAY<br>開催日 |                                                            | 誰でも参加OK！ 会員無料<br>にこにこ運動タイム13:00～17:00<br>(ビーチボール・ラージボール教室13:30～15:00)<br>遊・Uタイム17:00～21:00                                                                                                              |                                                                  |                                                             |                                             |                                                            |
|                |                                                            |  <br>HPはこちら Instagram<br>はこちら |                                                                  |                                                             |                                             |                                                            |