

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

10月

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4
			10:00 ノルディック ウォーク 13:30 ステップ エクササイズ 18:30 トランポリン 19:00 フラダンス教室	①9:00 ②10:15 はじめての ピラティス 17:30 キッズリズム ダンス	18:00 Jr.バドミントン 19:30 ステップ エクササイズ	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
5	6	7	8	9	10	11
	10:00 リフレッシュ ヨガ 18:00 RAKUSポ 19:30 ピラティス	Uホール 休館日	18:30 トランポリン 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	13:30 ZUMBAゴールド 18:00 Jr.バドミントン 19:30 ZUMBA	9:15 太極拳 19:00 ボディメイク ヨガ
12	13	14	15	16	17	18
	スポーツの日	Uホール 休館日	Uホール 休館日	①9:00 ②10:15 はじめての ピラティス 17:30 キッズリズム ダンス	18:00 Jr.バドミントン 19:30 ステップ エクササイズ	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 19:00 テニスサークル
19	20	21	22	23	24	25
	10:00 リフレッシュ ヨガ 18:00 RAKUSポ 19:30 ピラティス	Uホール 休館日	9:30 ノルディック ウォーク 18:30 トランポリン 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	13:30 ZUMBAゴールド 18:00 Jr.バドミントン 19:30 ZUMBA	9:15 太極拳 19:00 ボディメイク ヨガ
26	27	28	29	30	31	
	10:00 リフレッシュ ヨガ 18:00 RAKUSポ 19:30 ピラティス	Uホール 休館日	18:30 トランポリン 19:00 フラダンス サークル	17:30 キッズリズム ダンス	19:30 ステップ エクササイズ	
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				
		 HPはこちら  Instagram はこちら				



2025 遊・Uクラブ会員&受講生募集