

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

2026 年 7 月

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4
			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	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 ヨーガ
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 17:30 キッズリズム ダンス	13:30 ズンバゴールド 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 ヨーガ
12	13	14	15	16	17	18
	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	13:30 ズンバゴールド 18:00 Jr.バドミントン 19:30 ZUMBA	9:15 太極拳 11:00 ポールストレッチ 19:00 ボディメイク ヨーガ
19	20	21	22	23	24	25
	海の日	Uホール 休館日	Uホール 休館日	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	19:00 ボディメイク ヨーガ 19:00 テニスサークル
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	19:30 フラダンス サークル	10:00 やさしい 体メンテナンス 教室 17:30 キッズリズム ダンス	13:30 ズンバゴールド 19:30 ZUMBA	
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				
 HPIはこちら						



HPはこちら



Instagram
はこちら



2026 遊・Uクラブ会員&受講生募集

お問合せ・お申し込みは…遊・Uクラブ TEL64-1437 (Uホール内)

ホームページ<http://www.uu-club.org/>