

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

10 月

	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	
					1	2	3	
					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 ZUMBA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	
	4	5	6	7	8	9	10	
		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	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	
	11	12	13	14	15	16	17	
		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	13:30 ZUMBA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	
	18	19	20	21	22	23	24	
		10:00 リフレッシュ ヨガ 13:30 ステップ エクササイズ 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	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	
	25	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 フラダンス教室	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		
	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	 Instagram はこちら

2026 遊・Uクラブ会員&受講生募集