

2026年1月みらい交流館 多目的スタジオ スケジュール

赤枠のプログラムは550円(有料)、緑枠のプログラムは330円(有料)となります

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	休館日	休館日	1 休館日	2 休館日	3 卓球 10:00~14:00 休憩スペース 14:00~18:00 卓球 18:00~19:50	4 卓球 10:00~14:00 休憩スペース 14:00~18:00 卓球 18:00~19:50
5 休館日	6 卓球 10:00~13:00 ストレッチポール 13:30~14:00 休憩スペース 14:00~18:00 卓球 18:00~19:50	7 Accelz いきいきウォーク 10:30~11:00 卓球 11:00~14:00 休憩スペース 14:00~18:00 卓球 18:00~19:50	8 卓球 10:00~14:00 休憩スペース 14:00~18:00 リラックスヨガ 18:15~19:00	9 卓球 10:00~14:00 休憩スペース 14:00~18:00 Accelz シェイプ 18:00~18:30 卓球 18:30~19:50	10 卓球 10:00~14:00 休憩スペース 14:00~18:00 卓球 18:00~19:50	11 卓球 10:00~14:00 休憩スペース 14:00~18:00 卓球 18:00~19:50
12 卓球 10:00~14:00 休憩スペース 14:00~18:00 卓球 18:00~19:50	13 休館日	14 Accelz コアバランス 10:30~11:00 卓球 11:00~14:00 休憩スペース 14:00~18:00 卓球 18:00~19:50	15 ズンバ 10:30~11:15 Accelz シェイプ 11:30~12:00 休憩スペース 12:00~18:00 卓球 18:00~19:50	16 卓球 10:00~14:00 休憩スペース 14:00~18:00 卓球 18:00~19:50	17 Accelz ファイト 10:30~11:00 卓球 11:00~14:00 休憩スペース 14:00~18:00 卓球 18:00~19:50	18 卓球 10:00~14:00 休憩スペース 14:00~18:00 卓球 18:00~19:50
19 休館日	20 卓球 10:00~13:00 ストレッチポール 13:30~14:00 休憩スペース 14:00~18:00 卓球 18:00~19:50	21 卓球 10:00~14:00 休憩スペース 14:00~18:00 卓球 18:00~19:50	22 ズンバ 10:30~11:15 卓球 12:00~14:00 休憩スペース 14:00~18:00 リラックスヨガ 18:15~19:00	23 Accelz コアバランス 10:30~11:00 卓球 11:00~14:00 休憩スペース 14:00~18:00 卓球 18:00~19:50	24 卓球 10:00~14:00 休憩スペース 14:00~18:00 卓球 18:00~19:50	25 卓球 10:00~14:00 休憩スペース 14:00~18:00 卓球 18:00~19:50
26 休館日	27 卓球 10:00~14:00 休憩スペース 14:00~18:00 Accelz いきいきウォーク 18:00~18:30 卓球 18:30~19:50	28 卓球 10:00~14:00 休憩スペース 14:00~18:00 卓球 18:00~19:50	29 ズンバ 10:30~11:15 卓球 12:00~14:00 休憩スペース 14:00~18:00 卓球 18:00~19:50	30 卓球 10:00~14:00 休憩スペース 14:00~18:00 卓球 18:00~19:50	31 卓球 10:00~14:00 休憩スペース 14:00~18:00 卓球 18:00~19:50	

バーチャルレッスン Accelz ※無料でご利用いただけます。室内シューズをお持ちください。

【ファイト】パンチやキックの格闘技系クラスです。筋力向上・脂肪燃焼効果抜群！

【シェイプ】自重を使った筋力トレーニングです。全身の筋力向上にお勧め！

【コアバランス】ヨガ・ストレッチ系の動きを音と共に動いて行きます。身体と心をスッキリ爽快にします。

【いきいきウォーク】安全でシンプルな動きで構成されており、初心者の方でも安心してご参加いただけます。