

2026年2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
						1 卓球 10:00~14:00 休憩スペース 14:00~18:00 卓球 18:00~19:50
2 卓球 10:00~14:00 休憩スペース 14:00~18:00 卓球 18:00~19:50	3 卓球 10:00~13:00 ストレッチボール 13:30~14:00 休憩スペース 14:00~18:00 卓球 18:00~19:50	4 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	5 休館日	6 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	7 卓球 10:00~14:00 休憩スペース 14:00~18:00 卓球 18:00~19:50	8 休館日
9 卓球 10:00~14:00 休憩スペース 14:00~18:00 卓球 18:00~19:50	10 Accelz シェイプ 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	11 卓球 10:00~14:00 休憩スペース 14:00~18:00 卓球 18:00~19:50	12 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	13 卓球 10:00~14:00 休憩スペース 14:00~18:00 卓球 18:00~19:50	14 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	15 卓球 10:00~14:00 休憩スペース 14:00~18:00 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 卓球 10:00~13:00 ストレッチボール 13:30~14:00 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 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	20 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	21 休館日	22 卓球 10:00~14:00 休憩スペース 14:00~18:00 卓球 18:00~19:50
23 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	24 休館日	25 卓球 10:00~14:00 休憩スペース 14:00~18:00 卓球 18:00~19:50	26 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	27 卓球 10:00~14:00 休憩スペース 14:00~18:00 卓球 18:00~19:50	28 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	

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。