

# 2026年3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 休館日	3 卓球 10:00~13:00 <b>ストレッチポール 13:30~14:00</b> 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 <b>Accelz いきいきウォーク 10:30~11:00</b> 卓球 11:00~14:00 休憩スペース 14:00~18:00 卓球 18:00~19:50	6 卓球 10:00~14:00 休憩スペース 14:00~18:00 卓球 18:00~19:50	7 <b>Accelz コアバランス 10:30~11:00</b> 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 卓球 18:00~19:50
9 休館日	10 卓球 10:00~14:00 休憩スペース 14:00~18:00 卓球 18:00~19:50	11 <b>Accelz シェイプ 10:30~11:00</b> 卓球 11:00~14:00 休憩スペース 14:00~18:00 卓球 18:00~19:50	12 <b>ズンバ 10:30~11:15</b> 卓球 12:00~14:00 休憩スペース 14:00~18:00 卓球 18:00~19:50	13 卓球 10:00~14:00 休憩スペース 14:00~18:00 卓球 18:00~19:50	14 卓球 10:00~14:00 休憩スペース 14:00~18:00 卓球 18:00~19:50	15 <b>Accelz いきいきウォーク 10:30~11:00</b> 卓球 11:00~14:00 休憩スペース 14:00~18:00 卓球 18:00~19:50
16 休館日	17 卓球 10:00~13:00 <b>ストレッチポール 13:30~14:00</b> 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 <b>ズンバ 10:30~11:15</b> 卓球 12:00~14:00 休憩スペース 14:00~18:00 卓球 18:00~19:50	20 <b>Accelz コアバランス 10:30~11:00</b> 卓球 11:00~14:00 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 卓球 10:00~14:00 休憩スペース 14:00~18:00 卓球 18:00~19:50
23 休館日	24 <b>Accelz ファイト 10:30~11:00</b> 卓球 11:00~14:00 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 <b>ズンバ 10:30~11:15</b> 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 卓球 11:00~14:00 休憩スペース 14:00~18:00 <b>Accelz シェイプ 18:00~18:30</b> 卓球 18:00~19:50	29 卓球 10:00~14:00 休憩スペース 14:00~18:00 卓球 18:00~19:50
30 休館日	31 卓球 10:00~14:00 休憩スペース 14:00~18:00 卓球 18:00~19:50	<p>バーチャルレッスン <b>Accelz</b> ※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。  <b>【ファイト】</b> 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！  <b>【シェイプ】</b> 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薦め！  <b>【コアバランス】</b> 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。  <b>【いきいきウォーク】</b> 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。</p>				