2025年7月 摩周ふれあいスポーツクラブ予定表

月 日現在

2025年7月 摩周ふれあい							月 日現在	
	月	火 1	水 2	木 3	金 4	<u>±</u> 5	日 6	
ミニテニス		<u> </u>			<u> </u>	<u> </u>		
夜卓球					19:00~			
バドミントン			B		19:00~			
<u> </u>			13:00~		13:00~			
<u>ニーポー</u> ソフトエアロビ			13.00		13:00~			
ボディコンディショニング			19:00~	ō	修武館	d	0	
コガ			12100		19:00~			
	7	8	9	10	11	12	13	
ミニテニス	19:00~							
夜卓球	19:00~				19:00~			
バドミントン	19:00~				19:00~			
昼 卓球			13:00~		13:00~			
ソフトエアロビ					13:00~ 修武館			
ボディコンディショニング			19:00~	<u>, , , , , , , , , , , , , , , , , , , </u>			Ů	
ヨガ				0	19:00~	0	0	
	14	15	16	17	18	19	20	
ミニテニス	19:00~							
夜卓球	19:00~		D		19:00~		Ů	
バドミントン	19:00~		j		19:00~			
昼 卓球		13:00~			休講			
ソフトエアロビ					13:00~ 修武館			
ボディコンディショニング			19:00~		IP HVAH			
ヨガ		<u> </u>		<u> </u>	19:00~ 福祉センター2F和室		<u> </u>	
	21	22	23	24	25	26	27	
ミニテニス	休講							
夜 卓球	休講				19:00~			
バドミントン	休講				19:00~			
昼 卓球		13:00~			休講			
ソフトエアロビ					13:00~ 修武館			
ボディコンディショニング			19:00~					
ヨガ					19:00~ 福祉センター2F和室		0	
	28	29	30	31				
ミニテニス	19:00~	D		0		d		
夜 卓球	19:00~							
バドミントン	19:00~		D				,	
昼 卓球			13:00~	0				
ソフトエアロビ								
ボディコンディショニング		Б	19:00~	0			0	
ヨガ								
ツロよけは サナ(小)(人)				N-L				

※昼卓球は、基本(水)(金)開催ですが、場所の関係により曜日が変動することがあります。