

5月

2025年

「平成国際スポーツクラブ」 新規会員募集中！

※5/6(火)の教室はお休みです。



筋トレ広場

11:00～12:00

体育館1階トレーニング場

いきいき健康体操

11:00～12:00

体育館3階小アリーナ

わいわいポッチャ

17:30～19:00

本館棟ラウンジ

みんなのダンス教室

①13:15～14:15 (小学生)

②14:45～15:45 (中学生以上)

体育館3階多目的ホール

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
			1	2	3	4
			いきいき体操	筋トレ広場 わいわいポッチャ		
5	6	7	8	9	10	11
			いきいき体操	筋トレ広場 わいわいポッチャ	みんなのダンス教室 ①こどもクラス ②おとなクラス	
12	13	14	15	16	17	18
	筋トレ広場		いきいき体操	筋トレ広場 わいわいポッチャ		
19	20	21	22	23	24	25
	筋トレ広場		いきいき体操	筋トレ広場 わいわいポッチャ	みんなのダンス教室 ①こどもクラス ②おとなクラス	
26	27	28	29	30	31	
	筋トレ広場		いきいき体操	筋トレ広場 わいわいポッチャ		

6月

2025年

熱中症に気をつけましょう！

※今月のダンス教室は、第1・第3土曜日に変更します。

筋トレ広場

11:00～12:00

体育館1階トレーニング場

いきいき健康体操

11:00～12:00

体育館3階小アリーナ

わいわいポッチャ

17:30～19:00

本館棟ラウンジ

みんなのダンス教室

①13:15～14:15 (小学生)

②14:45～15:45 (中学生以上)

体育館3階多目的ホール



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
						1
2	3	4	5	6	7	8
	筋トレ広場		いきいき体操	筋トレ広場 わいわいポッチャ	みんなのダンス教室 ①こどもクラス ②おとなクラス	
9	10	11	12	13	14	15
	筋トレ広場		いきいき体操	筋トレ広場 わいわいポッチャ		
16	17	18	19	20	21	22
	筋トレ広場		いきいき体操	筋トレ広場 わいわいポッチャ	みんなのダンス教室 ①こどもクラス ②おとなクラス	
23	24	25	26	27	28	29
30	筋トレ広場		いきいき体操	筋トレ広場 わいわいポッチャ		

7月

2025年

※今月のダンス教室は、第2・第3土曜日
に変更します。
(第3土曜日は美術館で実施します。)

筋トレ広場

11:00~12:00

体育館1階トレーニング場

いきいき健康体操

11:00~12:00

体育館3階小アリーナ

わいわいポッチャ

17:30~19:00

本館棟ラウンジ

みんなのダンス教室

①13:15~14:15 (小学生)

②14:45~15:45 (中学生以上)

体育館3階多目的ホール



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	1	2	3	4	5	6
	筋トレ広場		いきいき体操	筋トレ広場 わいわいポッチャ		
7	8	9	10	11	12	13
	筋トレ広場		いきいき体操	筋トレ広場 わいわいポッチャ	みんなのダンス教室 ①こどもクラス ②おとなクラス	
14	15	16	17	18	19	20
	筋トレ広場		いきいき体操	筋トレ広場 わいわいポッチャ	みんなのダンス教室 ①こどもクラス ②おとなクラス	
21	22	23	24	25	26	27
	筋トレ広場		いきいき体操	筋トレ広場 わいわいポッチャ		
28	29	30	31			
	筋トレ広場		いきいき体操			