

令和7年11月5日現在

12月						
日	曜日	室場	9:00～12:00	12:00～15:00	15:00～18:00	18:00～21:00
1	月	Mアリーナ				
		Sアリーナ			バスケットボール	バスケットボール
		軽体操室				ボルダリング、 ヨガ・ストレッチ
3	水	Mアリーナ(西)	バドミントン	バドミントン	バドミントン	バドミントン
4	木	Mアリーナ(西)	卓球	卓球	卓球	卓球
8	月	Mアリーナ				
		Sアリーナ			バスケットボール	バスケットボール
10	水	Mアリーナ				
		Sアリーナ	卓球	卓球	バスケットボール	バスケットボール
11	木	Mアリーナ(西)	バドミントン	バドミントン	バドミントン	バドミントン
13	土	軽体操室	ボルダリング、 ヨガ・ストレッチ			
15	月	Mアリーナ				
		Sアリーナ			バスケットボール	バスケットボール
17	水	Mアリーナ(西)	バドミントン	バドミントン	バドミントン	バドミントン
18	木	Mアリーナ(西)	卓球	卓球	卓球	卓球
20	土	Mアリーナ(西)	卓球	卓球	卓球	卓球
		軽体操室		ボルダリング、 ヨガ・ストレッチ		
24	水	Mアリーナ				
		Sアリーナ	卓球	卓球	バスケットボール	バスケットボール
25	木	Mアリーナ(西)	バドミントン	バドミントン	バドミントン	バドミントン
		Sアリーナ				
27	土	Mアリーナ(西)	バドミントン	バドミントン	バドミントン	バドミントン
28	日	軽体操室	ボルダリング、 ヨガ・ストレッチ			