

2025年度 スポnetなんぶ スクール活動・フロアプログラムカレンダー

◎印 日祝開館 (9:30~19:00)

大人版

【スクール活動（月謝制）の休講日】 **休** の表示があるところは、スクール活動は休講日です。

該当となる活動は、アクアウォーキング、アクアフィットネス、ファーストスイム、しあわせスイム、いこい荘トレーニングです。

【当日制フロアプログラム（いこい荘の活動も含む）開催日】 以下の表記のあるところが開催日となります。

- (工) エアロビクス (太/般) 太極拳（一般） (ヨ/初) しあわせヨーガ（初級） (ni) niko yoga (ピ) やさしいピラティス
 (ウ) ウェブストレッチ (太/入) 太極拳（入門） (ヨ/中) しあわせヨーガ（中級） (カ) かがほぐしヨガ (エ/フ) エアロ・フィットネス
 [健ヨ] 健康ヨーガ [チエ] チェアビクス [ハヨ] ハッピーヨガ … いこい荘での活動 休館日 … しあわせ休館日

4月

日	月	火	水	木	金	土
		1 (太/入) (ヨ/初) 休 [チエ]	2 (ヨ/中) (ピ) 休 (I/フ)	3 休館日	4 休	5 休
6 ◎	7 (ウ) [健ヨ]	8 (太/般) (ヨ/初) ni [チエ]	9 (ヨ/中) (ピ) (エ/フ)	10 [ハヨ] 休館日	11 (工) (カ)	12
13 ◎	14 (ウ) [健ヨ]	15 (太/入) [チエ] (ni)	16 (ヨ/中) (ピ) (エ/フ)	17 休館日	18 (工) (カ)	19
20 ◎	21 (ウ) [健ヨ]	22 (太/般) (ヨ/初) ni [チエ]	23 (ヨ/中) (ピ) (エ/フ)	24 [ハヨ] 休館日	25 (工) (カ)	26
27 ◎	28 (ウ) [健ヨ]	29 ◎ 休	30 (ヨ/中) (ピ) 休 (I/フ)			

5月

日	月	火	水	木	金	土
				1 休館日	2 (カ) (工) 休	3 ◎ 休
4 ◎	5 ◎ 休	6 ◎ 休	7 (ヨ/中) (ピ) (エ/フ)	8 [ハヨ] 休館日	9 (工) (カ)	10
11 ◎	12 (ウ) [健ヨ]	13 (太/般) (ヨ/初) ni [チエ]	14 (ヨ/中) (ピ) (エ/フ)	15 休館日	16 (工) (カ)	17
18 ◎	19 (ウ) [健ヨ]	20 (太/入) [チエ] (ni)	21 (ヨ/中) (ピ) (エ/フ)	22 [ハヨ] 休館日	23 (工) (カ)	24
25 ◎	26 (ウ) [健ヨ]	27 (太/般) (ヨ/初) ni [チエ]	28 (ヨ/中) (ピ) (エ/フ)	29 休館日	30 (工) (カ)	31

6月

日	月	火	水	木	金	土
1 ◎	2 (ウ) [健ヨ]	3 (太/入) (ヨ/初) ni [チエ]	4 (ヨ/中) (ピ) (エ/フ)	5 休館日	6 (工) (カ)	7
8 ◎	9 (ウ) [健ヨ]	10 (太/般) (ヨ/初) ni [チエ]	11 (ヨ/中) (ピ) (エ/フ)	12 [ハヨ] 休館日	13 (工) (カ)	14
15 ◎	16 (ウ) [健ヨ]	17 (太/入) [チエ] (ni)	18 (ヨ/中) (ピ) (エ/フ)	19 休館日	20 (工) (カ)	21
22 ◎	23 (ウ) [健ヨ]	24 (太/般) (ヨ/初) ni [チエ]	25 (ヨ/中) (ピ) (エ/フ)	26 [ハヨ] 休館日	27 (工) (カ)	28
29 ◎	30 (ウ) [健ヨ]					

7月

日	月	火	水	木	金	土
		1 (太/入) (ヨ/初) ni [チエ]	2 (ヨ/中) (ピ) 休 (I/フ)	3 休館日	4 (カ) (工) 休	5 休
6 ◎	7 (ウ) [健ヨ]	8 (太/般) (ヨ/初) ni [チエ]	9 (ヨ/中) (ピ) (エ/フ)	10 [ハヨ] 休館日	11 (工) (カ)	12
13 ◎	14 (ウ) [健ヨ]	15 (太/入) [チエ] (ni)	16 (ヨ/中) (ピ) (エ/フ)	17 休館日	18 (工) (カ)	19
20 ◎	21 ◎ 休	22 (太/般) (ヨ/初) ni [チエ]	23 (ヨ/中) (ピ) (エ/フ)	24 [ハヨ] 休館日	25 (工) (カ)	26
27 ◎	28 (ウ) [健ヨ]	29 [チエ] (ni)	30 (ヨ/中) (ピ) (エ/フ)	31 休館日		

8月

日	月	火	水	木	金	土
					1 (工) (カ)	2
3 ◎	4 (ウ) [健ヨ]	5 (太/入) (ヨ/初) ni [チエ]	6 (ヨ/中) (ピ) (エ/フ)	7 休館日	8 (工) (カ)	9
10 ◎	11 ◎ 休	12 ◎ 休	13 ◎ 休	14 [ハヨ] 休館日	15 ◎ 休	16 ◎ 休
17 ◎	18 (ウ) [健ヨ]	19 (太/入) [チエ] (ni)	20 (ヨ/中) (ピ) (エ/フ)	21 休館日	22 (工) (カ)	23
24 ◎	25 (ウ) [健ヨ]	26 (太/般) (ヨ/初) ni [チエ]	27 (ヨ/中) (ピ) (エ/フ)	28 [ハヨ] 休館日	29 (工) (カ)	30
31 ◎						

9月

日	月	火	水	木	金	土
	1 (ウ) [健ヨ]	2 (太/入) (ヨ/初) ni [チエ]	3 (ヨ/中) (ピ) (エ/フ)	4 休館日	5 (工) (カ)	6
7 ◎	8 (ウ) [健ヨ]	9 (太/般) (ヨ/初) ni [チエ]	10 (ヨ/中) (ピ) (エ/フ)	11 [ハヨ] 休館日	12 (工) (カ)	13
14 ◎	15 ◎ 休	16 (太/入) [チエ] (ni)	17 (ヨ/中) (ピ) (エ/フ)	18 休館日	19 (工) (カ)	20
21 ◎	22 (ウ) [健ヨ]	23 ◎ 休	24 (ヨ/中) (ピ) (エ/フ)	25 [ハヨ] 休館日	26 (工) (カ)	27
28 ◎	29 (ウ) [健ヨ]	30 (太/般) (ヨ/初) ni [チエ]				
29 ◎	30 (ウ) [健ヨ]					

◎印 日祝開館 (9:30~19:00)

大人版

【スクール活動 (月謝制) の休講日】 **休** の表示があるところは、スクール活動は休講日です。

【当日制フロアプログラム (いこい荘の活動も含む) 開催日】 以下の表記のあるところが開催日となります。

- (工) エアロビクス (太/般) 太極拳 (一般) (ヨ/初) しあわせヨーガ (初級) (ni) niko yoga (ピ) やさしいピラティス
 (ウ) ウェーブストレッチ (太/入) 太極拳 (入門) (ヨ/中) しあわせヨーガ (中級) (カ) かたほぐしヨガ (エ/フ) エアロフィットネス
 (健ヨ) 健康ヨーガ (チエ) チェアビクス (ハヨ) ハッピーヨガ … いこい荘での活動 休館日 … しあわせ休館日

10月

日	月	火	水	木	金	土
			1 (ヨ/中) (ピ) (エ/フ)	2 休館日	3 (工) (カ)	4
5 ◎	6 (ウ) (健ヨ)	7 (太/入) (ヨ/初) (チエ) (ni)	8 (ヨ/中) (ピ) (エ/フ)	9 (ハヨ) 休館日	10 (カ) (工) 休	11 休
12 ◎	13 ◎ 休	14 (太/般) (ヨ/初) (チエ) (ni)	15 (ヨ/中) (ピ) (エ/フ) 休	16 休館日	17 (工) (カ)	18
19 ◎	20 (ウ) (健ヨ)	21 (太/入) (チエ) (ni)	22 (ヨ/中) (ピ) (エ/フ)	23 (ハヨ) 休館日	24 (工) (カ)	25
26 ◎	27 (ウ) (健ヨ)	28 (太/般) (ヨ/初) (チエ) (ni)	29 (ヨ/中) (ピ) (エ/フ)	30 休館日	31 (工) (カ)	

11月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 ◎	3 ◎ 休	4 (太/入) (ヨ/初) (チエ) (ni)	5 (ヨ/中) (ピ) (エ/フ) 休	6 休館日	7 (カ) (工) 休	8 休
9 ◎	10 (ウ) (健ヨ)	11 (太/般) (ヨ/初) (チエ) (ni)	12 (ヨ/中) (ピ) (エ/フ)	13 (ハヨ) 休館日	14 (工) (カ)	15
16 ◎	17 (ウ) (健ヨ)	18 (太/入) (チエ) (ni)	19 (ヨ/中) (ピ) (エ/フ)	20 休館日	21 (工) (カ)	22
23 ◎	24 ◎	25 (太/般) (ヨ/初) (チエ) (ni)	26 (ヨ/中) (ピ) (エ/フ)	27 (ハヨ) 休館日	28 (工) (カ)	29
	◎ 30					

12月

日	月	火	水	木	金	土
	1 (ウ) (健ヨ)	2 (太/入) (ヨ/初) (チエ) (ni)	3 (ヨ/中) (ピ) (エ/フ)	4 休館日	5 (工) (カ)	6
7 ◎	8 (ウ) (健ヨ)	9 (太/般) (ヨ/初) (チエ) (ni)	10 (ヨ/中) (ピ) (エ/フ)	11 (ハヨ) 休館日	12 (工) (カ)	13
14 ◎	15 (ウ) (健ヨ)	16 (太/入) (チエ) (ni)	17 (ヨ/中) (ピ) (エ/フ)	18 休館日	19 (工) (カ)	20
21 ◎	22 (ウ) (健ヨ)	23 (太/般) (ヨ/初) (チエ) (ni)	24 (ヨ/中) (ピ) (エ/フ) 休	25 (ハヨ) 休館日	26 (カ) (工) 休	27 休
28 ◎	29 休館日	30 休館日	31 休館日			

1月

日	月	火	水	木	金	土
				1 休館日	2 休館日	3 休館日
4 ◎	5 (ウ) (健ヨ)	6 (太/入) (ヨ/初) (チエ) (ni)	7 (ヨ/中) (ピ) (エ/フ)	8 (ハヨ) 休館日	9 (工) (カ)	10
11 ◎	12 ◎ 休	13 (太/般) (ヨ/初) (チエ) (ni)	14 (ヨ/中) (ピ) (エ/フ)	15 休館日	16 (工) (カ)	17
18 ◎	19 (ウ) (健ヨ)	20 (太/入) (チエ) (ni)	21 (ヨ/中) (ピ) (エ/フ)	22 (ハヨ) 休館日	23 (工) (カ)	24
25 ◎	26 (ウ) (健ヨ)	27 (太/般) (ヨ/初) (チエ) (ni)	28 (ヨ/中) (ピ) (エ/フ)	29 休館日	30 (工) (カ)	31

2月

日	月	火	水	木	金	土
1 ◎	2 (ウ) (健ヨ)	3 (太/入) (ヨ/初) (チエ) (ni)	4 (ヨ/中) (ピ) (エ/フ)	5 休館日	6 (工) (カ)	7
8 ◎	9 (ウ) (健ヨ)	10 (太/般) (ヨ/初) (チエ) (ni)	11 ◎ 休	12 (ハヨ) 休館日	13 (工) (カ)	14
15 ◎	16 (ウ) (健ヨ)	17 (太/入) (チエ) (ni)	18 (ヨ/中) (ピ) (エ/フ)	19 休館日	20 (工) (カ)	21
22 ◎	23 ◎ 休	24 (太/般) (ヨ/初) (チエ) (ni)	25 (ヨ/中) (ピ) (エ/フ)	26 (ハヨ) 休館日	27 (工) (カ)	28

3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2 (ウ) (健ヨ)	3 (太/入) (ヨ/初) (チエ) (ni)	4 (ヨ/中) (ピ) (エ/フ)	5 休館日	6 (工) (カ)	7
8 ◎	9 (ウ) (健ヨ)	10 (太/般) (ヨ/初) (チエ) (ni)	11 (ヨ/中) (ピ) (エ/フ)	12 (ハヨ) 休館日	13 (工) (カ)	14
15 ◎	16 (ウ) (健ヨ)	17 (太/入) (チエ) (ni)	18 (ヨ/中) (ピ) (エ/フ)	19 休館日	20 休	21 休
22 ◎	23 (ウ) (健ヨ)	24 (太/般) (ヨ/初) (チエ) (ni)	25 (ヨ/中) (ピ) (エ/フ)	26 (ハヨ) 休館日	27 (工) (カ)	28
29 ◎	30 (ウ) (健ヨ)	31 (チエ) (ni)				