

# 【修正後】令和8年度 大石田スポーツクラブ 年間スケジュール(前期:4月~9月)

2026/3/18

**太極拳教室**  
第1・2・3火曜日  
10:00~11:00  
2階 リハーサル室

**スポーツ民謡**  
第1・3火曜日  
13:30~15:00  
2階 リハーサル室

**ヨガ教室**  
第1・2・3火曜日  
10:00~11:00  
2階 リハーサル室

**スマイル  
エクササイズ**  
第1・3火曜日  
13:30~15:00  
2階 リハーサル室

**キッズ  
ヒップホップ**  
毎週水曜日(概ね月4回)  
10:00~11:00  
2階 リハーサル室

**キッズ  
スマイル**  
毎週水曜日(概ね月4回)  
13:30~14:30  
2階 リハーサル室

**キッズ  
スマイル**  
第1・3水曜日  
19:00~20:00  
1階 保健センター

**キッズ  
スマイル**  
第2・4水曜日  
19:15~20:15  
1階 保健センター

**キッズ  
スマイル**  
第1・3水曜日  
19:00~20:00  
1階 保健センター

**キッズ  
スマイル**  
第2・4水曜日  
19:15~20:15  
1階 保健センター

**キッズ  
スマイル**  
第1・3水曜日  
19:00~20:00  
1階 保健センター

**キッズ  
スマイル**  
第2・4水曜日  
19:15~20:15  
1階 保健センター

**キッズ  
スマイル**  
第1・3水曜日  
19:00~20:00  
1階 保健センター

**キッズ  
スマイル**  
第2・4水曜日  
19:15~20:15  
1階 保健センター

**キッズ  
スマイル**  
第1・3水曜日  
19:00~20:00  
1階 保健センター

**キッズ  
スマイル**  
第2・4水曜日  
19:15~20:15  
1階 保健センター

**キッズ  
スマイル**  
第1・3水曜日  
19:00~20:00  
1階 保健センター

**キッズ  
スマイル**  
第2・4水曜日  
19:15~20:15  
1階 保健センター

**キッズ  
スマイル**  
第1・3水曜日  
19:00~20:00  
1階 保健センター

**キッズ  
スマイル**  
第2・4水曜日  
19:15~20:15  
1階 保健センター

**キッズ  
スマイル**  
第1・3水曜日  
19:00~20:00  
1階 保健センター

**キッズ  
スマイル**  
第2・4水曜日  
19:15~20:15  
1階 保健センター

**キッズ  
スマイル**  
第1・3水曜日  
19:00~20:00  
1階 保健センター

**キッズ  
スマイル**  
第2・4水曜日  
19:15~20:15  
1階 保健センター

**キッズ  
スマイル**  
第1・3水曜日  
19:00~20:00  
1階 保健センター

**キッズ  
スマイル**  
第2・4水曜日  
19:15~20:15  
1階 保健センター

**キッズ  
スマイル**  
第1・3水曜日  
19:00~20:00  
1階 保健センター

**キッズ  
スマイル**  
第2・4水曜日  
19:15~20:15  
1階 保健センター

**キッズ  
スマイル**  
第1・3水曜日  
19:00~20:00  
1階 保健センター

**キッズ  
スマイル**  
第2・4水曜日  
19:15~20:15  
1階 保健センター

**キッズ  
スマイル**  
第1・3水曜日  
19:00~20:00  
1階 保健センター

**キッズ  
スマイル**  
第2・4水曜日  
19:15~20:15  
1階 保健センター

**キッズ  
スマイル**  
第1・3水曜日  
19:00~20:00  
1階 保健センター

**キッズ  
スマイル**  
第2・4水曜日  
19:15~20:15  
1階 保健センター

※現時点の予定のため、講師等の都合により変更する場合があります。

2026	4	4月	2026	5	5月	2026	6	6月	2026	7	7月	2026	8	8月	2026	9	9月
1	水	ヨガ教室 スマイル エクササイズ キッズ ヒップホップ	1	金	デイエクササイズ スラックライン 仕事帰り(ヨガ)	1	月		1	水	ヨガ教室 スマイル エクササイズ キッズ ヒップホップ	1	土	エアロビクス ダンスクラブ	1	火	太極拳教室 スポーツ民謡
2	木		2	土	エアロビクス ダンスクラブ	2	火	太極拳教室 スポーツ民謡	2	木		2	日		2	水	ヨガ教室 スマイル エクササイズ キッズ ヒップホップ
3	金	デイエクササイズ スラックライン 仕事帰り(ヨガ)	3	日		3	水	ヨガ教室 スマイル エクササイズ	3	金	デイエクササイズ スラックライン 仕事帰り(ヨガ)	3	月		3	木	
4	土	エアロビクス ダンスクラブ	4	月		4	木		4	土	エアロビクス ダンスクラブ	4	火	太極拳教室	4	金	デイエクササイズ スラックライン 仕事帰り(ヨガ)
5	日		5	火		5	金	デイエクササイズ スラックライン 仕事帰り(ヨガ)	5	日		5	水	ヨガ教室 スマイル エクササイズ キッズ ヒップホップ	5	土	エアロビクス ダンスクラブ
6	月		6	水		6	土	エアロビクス ダンスクラブ	6	月		6	木		6	日	
7	火	太極拳教室	7	木		7	日		7	火	太極拳教室 スポーツ民謡	7	金	デイエクササイズ スラックライン 仕事帰り(ヨガ)	7	月	
8	水	ヨガ教室 スマイル エクササイズ 仕事帰り(R&P) キッズ運動教室	8	金	デイエクササイズ スラックライン 仕事帰り(ヨガ)	8	月		8	水	ヨガ教室 スマイル エクササイズ 仕事帰り(R&P) キッズ運動教室	8	土	エアロビクス ダンスクラブ	8	火	太極拳教室
9	木		9	土	エアロビクス ダンスクラブ	9	火	太極拳教室	9	木	ノルディック ウォーキング	9	日		9	水	ヨガ教室 スマイル エクササイズ 仕事帰り(R&P) キッズ運動教室
10	金	デイエクササイズ スラックライン 仕事帰り(ヨガ)	10	日		10	水	ヨガ教室 スマイル エクササイズ 仕事帰り(R&P) キッズ運動教室	10	金	デイエクササイズ スラックライン 仕事帰り(ヨガ)	10	月		10	木	ノルディック ウォーキング
11	土	エアロビクス ダンスクラブ	11	月		11	木	ノルディック ウォーキング	11	土	エアロビクス ダンスクラブ	11	火		11	金	スラックライン 仕事帰り(ヨガ)
12	日		12	火	太極拳教室 スポーツ民謡	12	金	デイエクササイズ スラックライン 仕事帰り(ヨガ)	12	日		12	水		12	土	エアロビクス ダンスクラブ
13	月		13	水	ヨガ教室 スマイル エクササイズ 仕事帰り(R&P) キッズ運動教室	13	土	エアロビクス ダンスクラブ	13	月		13	木		13	日	
14	火	太極拳教室	14	木	ノルディック ウォーキング	14	日		14	火	太極拳教室	14	金		14	月	
15	水	ヨガ教室 スマイル エクササイズ キッズ ヒップホップ	15	金	デイエクササイズ スラックライン 仕事帰り(ヨガ)	15	月		15	水	ヨガ教室 スマイル エクササイズ キッズ ヒップホップ	15	土		15	火	太極拳教室 スポーツ民謡
16	木		16	土	エアロビクス ダンスクラブ	16	火	太極拳教室 スポーツ民謡	16	木		16	日		16	水	ヨガ教室 スマイル エクササイズ キッズ ヒップホップ
17	金	デイエクササイズ スラックライン 仕事帰り(ヨガ)	17	日		17	水	ヨガ教室 スマイル エクササイズ キッズ ヒップホップ	17	金	デイエクササイズ スラックライン 仕事帰り(ヨガ)	17	月		17	木	
18	土	エアロビクス ダンスクラブ	18	月		18	木		18	土	エアロビクス ダンスクラブ	18	火	太極拳教室 スポーツ民謡	18	金	デイエクササイズ スラックライン 仕事帰り(ヨガ)
19	日		19	火	太極拳教室 スポーツ民謡	19	金	デイエクササイズ スラックライン 仕事帰り(ヨガ)	19	日		19	水	ヨガ教室 スマイル エクササイズ キッズ ヒップホップ	19	土	エアロビクス ダンスクラブ
20	月		20	水	ヨガ教室 スマイル エクササイズ キッズ ヒップホップ	20	土	エアロビクス ダンスクラブ	20	月		20	木		20	日	
21	火	太極拳教室 スポーツ民謡	21	木		21	日		21	火	太極拳教室 スポーツ民謡	21	金	デイエクササイズ スラックライン 仕事帰り(ヨガ)	21	月	
22	水	ヨガ教室 スマイル エクササイズ 仕事帰り(R&P) キッズ運動教室	22	金	デイエクササイズ	22	月		22	水	ヨガ教室 スマイル エクササイズ 仕事帰り(R&P) キッズ運動教室	22	土	エアロビクス ダンスクラブ	22	火	
23	木		23	土	エアロビクス ダンスクラブ	23	火		23	木	ノルディック ウォーキング	23	日		23	水	
24	金	デイエクササイズ 仕事帰り(ヨガ)	24	日		24	水	ヨガ教室 スマイル エクササイズ 仕事帰り(R&P) キッズ運動教室	24	金	デイエクササイズ 仕事帰り(ヨガ)	24	月		24	木	ノルディック ウォーキング
25	土	エアロビクス ダンスクラブ	25	月		25	木	ノルディック ウォーキング	25	土	エアロビクス ダンスクラブ	25	火	太極拳教室 スポーツ民謡	25	金	デイエクササイズ 仕事帰り(ヨガ)
26	日		26	火	太極拳教室	26	金	デイエクササイズ 仕事帰り(ヨガ)	26	日		26	水	ヨガ教室 スマイル エクササイズ 仕事帰り(R&P) キッズ運動教室	26	土	エアロビクス ダンスクラブ
27	月		27	水	ヨガ教室 スマイル エクササイズ 仕事帰り(R&P) キッズ運動教室	27	土	エアロビクス ダンスクラブ	27	月		27	木		27	日	
28	火		28	木	ノルディック ウォーキング	28	日		28	火		28	金	デイエクササイズ 仕事帰り(ヨガ)	28	月	
29	水		29	金	仕事帰り(ヨガ)	29	月		29	水		29	土	エアロビクス ダンスクラブ	29	火	
30	木		30	土		30	火		30	木		30	日		30	水	ヨガ教室 スマイル エクササイズ 仕事帰り(R&P) キッズ運動教室
			31	日		31	日		31	金							

# 【修正後】令和8年度 大石田スポーツクラブ 年間スケジュール(後期:10月~3月)

2026/3/18

**太極拳教室**  
第1・2・3火曜日  
10:00~11:00  
2階 リハーサル室

**スポーツ民謡**  
第1・3火曜日  
13:30~15:00  
2階 リハーサル室

**ヨガ教室**  
毎週水曜日(概ね月4回)  
10:00~11:00  
2階 リハーサル室

**スマイルエクササイズ**  
毎週水曜日(概ね月4回)  
13:30~14:30  
2階 リハーサル室

**キッズヒップポップ**  
第1・3水曜日  
19:00~20:00  
1階 保健センター

**キッズスマイル**  
第2・4水曜日  
19:15~20:15  
1階 保健センター

**キッズスマイル**  
第2・4水曜日  
19:00~20:15  
2階 リハーサル室

**ノルディックウォーキング**  
第2・4木曜日  
10:00~11:00  
エントランスホール

**デイエクササイズ**  
毎週金曜日(概ね月4回)  
10:00~11:00  
2階 中会議室

**エアロビクス**  
毎週金曜日(1・2月第1・3週)  
19:00~20:00  
1階 保健センター

**スラックライン**  
第1・2・3金曜日  
19:00~20:30  
クロスカルチャープラザ

**ダンスクラブ「エア」**  
毎週土曜日  
9:15~10:15  
1階 保健センター

**スラックライン**  
毎週土曜日(概ね月4回)  
9:00~10:30/10:30~12:00  
2階 リハーサル室

※現時点の予定のため、講師等の都合により変更する場合があります。

2026	10	10月		
1	木			
2	金			スラックライン 仕事帰り(ヨガ)
3	土	エアロビクス		
4	日			
5	月			
6	火	太極拳教室	スポーツ民謡	
7	水	ヨガ教室	スマイル エクササイズ	キッズ ヒップポップ
8	木	ノルディック ウォーキング		
9	金	デイエクササイズ		スラックライン 仕事帰り(ヨガ)
10	土	エアロビクス		
11	日			
12	月			
13	火	太極拳教室		
14	水	ヨガ教室	スマイル エクササイズ	仕事帰り(R&P) キッズ運動教室
15	木			
16	金	デイエクササイズ		スラックライン 仕事帰り(ヨガ)
17	土	エアロビクス		
18	日			
19	月			
20	火	太極拳教室	スポーツ民謡	
21	水	ヨガ教室	スマイル エクササイズ	キッズ ヒップポップ
22	木	ノルディック ウォーキング		
23	金	デイエクササイズ		仕事帰り(ヨガ)
24	土	エアロビクス		
25	日			
26	月			
27	火			
28	水	ヨガ教室	スマイル エクササイズ	仕事帰り(R&P) キッズ運動教室
29	木			
30	金	デイエクササイズ		
31	土			

2026	11	11月		
1	日			
2	月			
3	火			
4	水	ヨガ教室	スマイル エクササイズ	キッズ ヒップポップ
5	木			
6	金			スラックライン 仕事帰り(ヨガ)
7	土			
8	日			
9	月			
10	火	太極拳教室	スポーツ民謡	
11	水	ヨガ教室	スマイル エクササイズ	仕事帰り(R&P) キッズ運動教室
12	木	ノルディック ウォーキング		
13	金	デイエクササイズ		スラックライン 仕事帰り(ヨガ)
14	土	エアロビクス		
15	日			
16	月			
17	火	太極拳教室	スポーツ民謡	
18	水	ヨガ教室	スマイル エクササイズ	キッズ ヒップポップ
19	木			
20	金	デイエクササイズ		スラックライン 仕事帰り(ヨガ)
21	土	エアロビクス		
22	日			
23	月			
24	火	太極拳教室		
25	水	ヨガ教室	スマイル エクササイズ	仕事帰り(R&P) キッズ運動教室
26	木	ノルディック ウォーキング		
27	金	デイエクササイズ		仕事帰り(ヨガ)
28	土	エアロビクス		
29	日			
30	月			

2026	12	12月		
1	火	太極拳教室	スポーツ民謡	
2	水	ヨガ教室	スマイル エクササイズ	キッズ ヒップポップ
3	木			
4	金	デイエクササイズ		スラックライン 仕事帰り(ヨガ)
5	土	エアロビクス		
6	日			
7	月			
8	火	太極拳教室		
9	水	ヨガ教室	スマイル エクササイズ	仕事帰り(R&P) キッズ運動教室
10	木			
11	金	デイエクササイズ		スラックライン 仕事帰り(ヨガ)
12	土	エアロビクス		
13	日			
14	月			
15	火	太極拳教室	スポーツ民謡	
16	水	ヨガ教室	スマイル エクササイズ	キッズ ヒップポップ
17	木			
18	金	デイエクササイズ		スラックライン 仕事帰り(ヨガ)
19	土	エアロビクス		
20	日			
21	月			
22	火			
23	水	ヨガ教室	スマイル エクササイズ	仕事帰り(R&P) キッズ運動教室
24	木			
25	金	デイエクササイズ		仕事帰り(ヨガ)
26	土	エアロビクス		
27	日			
28	月			
29	火			
30	水			
31	木			

2027	1	1月		
1	金			
2	土			
3	日			
4	月			
5	火	太極拳教室	スポーツ民謡	
6	水	ヨガ教室	スマイル エクササイズ	キッズ ヒップポップ
7	木			
8	金	デイエクササイズ		スラックライン 仕事帰り(ヨガ)
9	土	エアロビクス		
10	日			
11	月			
12	火	太極拳教室		
13	水	ヨガ教室	スマイル エクササイズ	仕事帰り(R&P) キッズ運動教室
14	木			
15	金	デイエクササイズ		スラックライン
16	土	エアロビクス		
17	日			
18	月			
19	火	太極拳教室	スポーツ民謡	
20	水	ヨガ教室	スマイル エクササイズ	キッズ ヒップポップ
21	木			
22	金	デイエクササイズ		スラックライン 仕事帰り(ヨガ)
23	土	エアロビクス		
24	日			
25	月			
26	火			
27	水	ヨガ教室	スマイル エクササイズ	仕事帰り(R&P) キッズ運動教室
28	木			
29	金	デイエクササイズ		
30	土	エアロビクス		
31	日			

2027	2	2月		
1	月			
2	火	太極拳教室	スポーツ民謡	
3	水	ヨガ教室	スマイル エクササイズ	キッズ ヒップポップ
4	木			
5	金	デイエクササイズ		スラックライン 仕事帰り(ヨガ)
6	土	エアロビクス		
7	日			
8	月			
9	火	太極拳教室		
10	水	ヨガ教室	スマイル エクササイズ	仕事帰り(R&P) キッズ運動教室
11	木			
12	金	デイエクササイズ		スラックライン
13	土	エアロビクス		
14	日			
15	月			
16	火	太極拳教室	スポーツ民謡	
17	水	ヨガ教室	スマイル エクササイズ	キッズ ヒップポップ
18	木			
19	金	デイエクササイズ		スラックライン 仕事帰り(ヨガ)
20	土	エアロビクス		
21	日			
22	月			
23	火			
24	水	ヨガ教室	スマイル エクササイズ	仕事帰り(R&P) キッズ運動教室
25	木			
26	金	デイエクササイズ		
27	土	エアロビクス		
28	日			

2027	3	3月		
1	月			
2	火	太極拳教室	スポーツ民謡	
3	水	ヨガ教室	スマイル エクササイズ	キッズ ヒップポップ
4	木			
5	金	デイエクササイズ		スラックライン 仕事帰り(ヨガ)
6	土	エアロビクス		
7	日			
8	月			
9	火	太極拳教室		
10	水	ヨガ教室	スマイル エクササイズ	仕事帰り(R&P) キッズ運動教室
11	木			
12	金	デイエクササイズ		スラックライン 仕事帰り(ヨガ)
13	土	エアロビクス		
14	日			
15	月			
16	火	太極拳教室	スポーツ民謡	
17	水	ヨガ教室	スマイル エクササイズ	キッズ ヒップポップ
18	木			
19	金	デイエクササイズ		スラックライン 仕事帰り(ヨガ)
20	土	エアロビクス		
21	日			
22	月			
23	火			
24	水	ヨガ教室	スマイル エクササイズ	仕事帰り(R&P) キッズ運動教室
25	木			
26	金	デイエクササイズ		仕事帰り(ヨガ)
27	土	エアロビクス		
28	日			
29	月			
30	火			
31	水			