

日	曜日	アリーナ			スタジオ			武道場						テニスコート		グラウンド	
		9-13	13-19 <small>(10月19日-17)</small>	19-21:30	9-13	13-17	17-21:30	剣道場			柔道場			9-13	13-17		
								9-13	13-17	17-21:30	9-13	13-17	17-21:30				
1	月	上滝中														上滝中	
2	火	上滝中	大山体協卓球			からだ改善ヨガ					ソフトエアロ&ヨガ		カラテ大山スポ少				JSC
3	水																
4	木	上滝中	大山体協ビーチ		上滝体操	パワーヨガ						いきいきストレッチ体操	カラテ大山スポ少				JSC
5	金	上滝中	大山体協卓球		トランポビクス(金)	金曜太極拳			カラテ大山スポ少	遊悠元気塾	やさしいヨガ(金)	カラテ大山スポ少					JSC
6	土	上滝中			トランポビクス(土)	はじめての太極拳	エアロ&ピラティス			空手協会			空手協会				
7	日	上滝中															
8	月	上滝中														上滝中	
9	火	上滝中	大山体協卓球			からだ改善ヨガ					ソフトエアロ&ヨガ		カラテ大山スポ少				JSC
10	水	上滝中							空手協会		やさしいヨガ(水)	空手協会					
11	木	上滝中	大山体協ビーチ		上滝体操	パワーヨガ						いきいきストレッチ体操	カラテ大山スポ少				JSC
12	金	上滝中	大山体協卓球		トランポビクス(金)	金曜太極拳			カラテ大山スポ少	遊悠元気塾	やさしいヨガ(金)	カラテ大山スポ少					JSC
13	土	上滝中			トランポビクス(土)				空手協会			空手協会					
14	日	上滝中															
15	月	上滝中														上滝中	
16	火	上滝中	大山体協卓球			からだ改善ヨガ					ソフトエアロ&ヨガ		カラテ大山スポ少				JSC
17	水	上滝中							空手協会		やさしいヨガ(水)	空手協会					
18	木	上滝中	大山体協ビーチ		上滝体操	パワーヨガ						いきいきストレッチ体操	カラテ大山スポ少				JSC
19	金	上滝中	大山体協卓球		トランポビクス(金)	金曜太極拳			カラテ大山スポ少	遊悠元気塾	やさしいヨガ(金)	カラテ大山スポ少					JSC
20	土				トランポビクス(土)	はじめての太極拳	エアロ&ピラティス			空手協会		空手協会					
21	日																
22	月	上滝中														上滝中	
23	火																
24	水	上滝中							空手協会		やさしいヨガ(水)	空手協会					
25	木	上滝中	大山体協ビーチ		上滝体操	パワーヨガ						いきいきストレッチ体操	カラテ大山スポ少				JSC
26	金	上滝中	大山体協卓球		トランポビクス(金)	金曜太極拳			カラテ大山スポ少	遊悠元気塾	やさしいヨガ(金)	カラテ大山スポ少					JSC
27	土				トランポビクス(土)	はじめての太極拳	エアロ&ピラティス			空手協会		空手協会					
28	日																
29	月	上滝中														上滝中	
30	火	上滝中	大山体協卓球			からだ改善ヨガ					ソフトエアロ&ヨガ		カラテ大山スポ少				JSC