田園都市カルチャー＆健康スポーツセンター

2026年度 スポーツ・カルチャー日程表

2026年2月13日

講座（コース名）	曜日	振替	時間帯	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
カルトナージュで素敵なインテリア	火	×	（第2・4）10:00～12:00	7・21	12・26	9・23・30	14・28	25	8・29	13・27	10・24	8・22	12・26	9・㉓	9・23	24
ジュニアダンス	火	●	16:00～17:00	7・14・21・28	12・19・26	2・9・16・23・30	7・14・21・28	4・18・25	1・8・15・29	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	12・19・26	2・9・16・㉓	2・9・16・23・30	46
KPOP（完コピ）	火	●	17:30～18:40	7・14・21・28	12・19・26	2・9・16・23・30	7・14・21・28	4・18・25	1・8・15・29	6・13・20・27	10・17・24	1・8・15・22	12・19・26	2・9・16・㉓	2・9・16・23・30	46

講座（コース名）	曜日	振替	時間帯	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
ZUMBA®	水	●	10:00～11:00	1・15・22	13・20・27	3・10・17・24	1・8・15・22・29	5・19・26	2・9・16・30	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	6・13・20・27	3・10・17・24	3・10・17・24	46
快適な身体を作るためのセルフケア	水	●	（第1・3）12:20～13:20	1・15	20	3・17	1・15・29	5・19	2・16	7・21	4・18	2・16	6・20	3・17	3・17	24
身体メンテナンスヨガ＆ピラティス	水	●	（第1.2.4）13:45～14:45	1・22・㉙	⑥・13・27	3・10・24	1・8・22	5・19・26	2・9・30	7・14・28	4・11・25	2・9・23	6・13・27	3・10・24	3・10・24	36
キッズチアダンス（イベント）	水	×	15:00～16:00	1・15・22	13・20・27	3・10・17・24	1・8・15・22・29	5・19・26	2・9・16・30	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	6・13・20・27	3・10・17・24	3・10・17・24	46
キッズチアダンス（大会）			16:05～17:05	1・15・22	13・20・27	3・10・17・24	1・8・15・22・29	5・19・26	2・9・16・30	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	6・13・20・27	3・10・17・24	3・10・17・24	46

講座（コース名）	曜日	振替	時間帯	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
背骨コンディショニング	木	●	（第1・3）10:00～11:00	2・16	7・21	4・18	2・16	6・20	3・17	1・15	5・19	3・17	7・21	4・18	4・18	24
			（第2・4）11:30～12:30	23・30	14・28	11・25	9・23・30	27	10・24	8・22・29	12・26	10・24	14・28	25	11・25	24
初めてダンス	木	●	（第2・4）10:00～11:10	23・30	14・28	11・25	9・23・30	27	10・24	8・22・29	12・26	10・24	14・28	25	11・25	24
身体メンテナンスヨガ＆ピラティス	木	●	13:00～14:00	2・16・23・30	7・14・21・28	4・11・18・25	2・9・16・23	6・20・27	3・10・17・24	1・8・15・22	5・12・19・26	3・10・17・24	7・14・21・28	4・18・25	4・11・18・25	46
バレエ児童A	木	×	16:00～17:00	2・5・16・23・30	7・14・21・28	4・18・25	2・9・16・30	6・20・27	3・10・17	1・8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24	7・14・21・28	4・18・25	4・11・18・25	46
バレエ児童B	木	×	17:00～18:00	2・5・16・23・30	7・14・21・28	4・18・25	2・9・16・30	6・20・27	3・10・17	1・8・15・22・29	5・12・19・26	3・10・17・24	7・14・21・28	4・18・25	4・11・18・25	46

講座（コース名）	曜日	振替	時間帯	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
初めてのダンス初級	金	●	（第1・3）10:00～11:10	3・17	1・15	5・19	3・17	21	4・18	2・16・30	6・20	4・18	15・29	5・19	5・19	24
		●	（第2・4）10:00～11:10	24	8・22・㉙	12・26	10・24	⑭・28	11・25	9・23	13・27	11・25	8・22	12・26	12・26	24
フラダンス	金	●	（第1・3）13:00～14:10	3・17	1・15	5・19	3・17	21	4・18	2・16・30	6・20	4・18	15・29	5・19	5・19	24
ジュニアダンスHIP HOP	金	●	（月3回）16:00～16:45	3・17・24	1・15・22	5・12・26	3・10・24	⑭・21・28	4・11・25	2・9・23	6・13・27	4・11・25	8・22・29	5・12・26	5・12・26	36

講座（コース名）	曜日	振替	時間帯	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
リラックスヨガ （マタニティー可、オールレベル）	土	×	（第1・3）10:00～11:10	4・18	2・16	6・20	4・18	1・15	5・19	3・17	7・21	5・19	16・30	6・20	6・20	24
ヨガ～体幹を整える～	土	●	（第1・3）14:00～15:00	4・18	2・16	6・20	4・18	1・15	5・19	3・17	7・21	5・19	16・30	6・20	6・20	24
			（第2・4）14:00～15:00	25	9・23・30	13・27	11・25	22・29	12・26	10・24	14・28	12・26	9・23	13・27	13・㉗	24
メディカルヨガ	土	●	（第2・4）10:00～11:00	25	9・23・30	13・27	11・25	22・29	12・26	10・24	14・28	12・26	9・23	13・27	13・㉗	24
			（第1・3）11:30～12:30	4・18	2・16	6・20	4・18	1・15	5・19	3・17	7・21	5・19	16・30	6・20	6・20	24
			（第2・4）11:30～12:30	25	9・23・30	13・27	11・25	22・29	12・26	10・24	14・28	12・26	9・23	13・27	13・㉗	24
コアフローヨガ	土	×	（第1・3）19:00～20:10	4・18	2・16	6・20	4・18	1・15	5・19	3・17	7・21	5・19	16・30	6・20	6・20	24
表情筋トレーニング	土	×	（第2）12:45～13:30	4	9	13	11	1	12	10	14	12	9	13	13	12