

2025年 11月 フィットネスつくも【サービスデー】【教室】カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 <u>メンズデー</u>	4 休	5 ●卓球 13:00～ ●初心者enjoynight 18:30～	6 enjoy ! night 18:30～	7 ●健康アップ体操 10:00～ ●卓球 13:00～	8 <u>シルバーデー</u>
9	10 <u>レディースデー</u>	11 休	12 ●卓球 13:00～ ●初心者enjoynight 18:30～	13 enjoy ! night 18:30～	14 健康アップ体操 10:00～	15
16	17 <u>メンズデー</u>	18 休	19 ●卓球 13:00～ ●初心者enjoynight 18:30～	20 enjoy ! night 18:30～	21 健康アップ体操 10:00～	22 <u>シルバーデー</u>
23	24 <u>レディースデー</u>	25 休	26 ●卓球 13:00～ ●初心者enjoynight 18:30～	27 enjoy ! night 18:30～	28 ●健康アップ体操 10:00～ ●卓球 13:00～	29
30						