

# 2026年 10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<br>enjoy ! night<br>19:00～  | 2<br>●健康アップ体操<br>10:00～<br>●卓球 13:00～  | 3                   |
| 4  | 5<br><u>レディースデー</u>  | 6<br>休  | 7<br>●卓球 13:00～<br>●初心者enjoynight<br>19:00～  | 8<br>enjoy ! night<br>19:00～  | 9<br>健康アップ体操<br>10:00～                 | 10<br><u>シルバーデー</u> |
| 11 | 12<br><u>メンズデー</u>   | 13<br>休 | 14<br>●卓球 13:00～<br>●初心者enjoynight<br>19:00～ | 15<br>enjoy ! night<br>19:00～ | 16<br>健康アップ体操<br>10:00～                | 17                  |
| 18 | 19<br><u>レディースデー</u> | 20<br>休 | 21<br>●卓球 13:00～<br>●初心者enjoynight<br>19:00～ | 22<br>enjoy ! night<br>19:00～ | 23<br>●健康アップ体操<br>10:00～<br>●卓球 13:00～ | 24<br><u>シルバーデー</u> |
| 25 | 26<br><u>メンズデー</u>   | 27<br>休 | 28<br>●卓球 13:00～<br>●初心者enjoynight<br>19:00～ | 29<br>enjoy ! night<br>19:00～ | 30<br>健康アップ体操<br>10:00～                | 31                  |