

# 短期持久力UP教室スケジュール

## 前期スケジュール

2025 **11** November

| 月  | 火             | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|----|---------------|----|----|----|----|----|
|    |               |    |    |    | 1  | 2  |
| 3  | <del>4</del>  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11            | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18            | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | <del>25</del> | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|    |               |    |    |    |    |    |

2025 **12** December

| 月  | 火             | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|----|---------------|----|----|----|----|----|
| 1  | 2             | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9             | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16            | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23            | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | <del>30</del> | 31 |    |    |    |    |
|    |               |    |    |    |    |    |

## 後期スケジュール

2026 **1** January

| 月  | 火             | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|----|---------------|----|----|----|----|----|
|    |               |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6             | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | <del>13</del> | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20            | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27            | 28 | 29 | 30 | 31 |    |
|    |               |    |    |    |    |    |

2026 **2** February

| 月  | 火             | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|----|---------------|----|----|----|----|----|
|    |               |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3             | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | <del>10</del> | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | <del>17</del> | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | <del>24</del> | 25 | 26 |    |    |    |
|    |               |    |    |    |    |    |

| クラス      | 時間          |
|----------|-------------|
| エンジョイクラス | 16:30～17:10 |
| チャレンジクラス | 17:15～17:55 |

- ・小雨決行、荒天の場合はオンラインレッスンとなります(開始1時間前判断)
- ・欠席時は通常レッスンへ振替となります(要連絡)
- ・その他ご不明な点がありましたらLINEよりメッセージにてお問い合わせください