

2026年度 スポn e t なんぶ スクール活動・フロアプログラムカレンダー

◎印 日祝開館（9:30～19:00）

【スクール活動（月謝制）の休講日】 休 の表示があるところは、スクール活動は休講日です。

大人版

該当となる活動は、ゆったりアクア、アクティブアクア、ファーストスイム、しあわせスイム、いこい荘トレーニングです。

【当日制フロアプログラム（いこい荘の活動も含む）開催日】 以下の表記のあるところが開催日となります。

(工) エアロビクス (太/般) 太極拳（一般） (ヨ/リ) しあわせヨーガ（リラックス系） (ピ) やさしいピラティス
(カ) カラダほぐしヨガ (太/入) 太極拳（入門） (ヨ/リ) しあわせヨーガ（リフレッシュ系） (エ/フ) エアロ・フィットネス
健ヨ 健康ヨガ チェ チェアビクス ハヨ ハッピーヨガ … いこい荘での活動 休館日 … しあわせ休館日

4月

日	月	火	水	木	金	土
			1 (ヨ/リ) (ピ) 休 (エ/フ)	2 休館日	3 (カ) (工) 休	4 休
5 ◎	6 健ヨ	7 (太/入) チェ (ヨ/リ)	8 (ヨ/リ) (ピ) (エ/フ)	9 ハヨ 休館日	10 (工) (カ)	11
12 ◎	13 健ヨ	14 (太/般) チェ (ヨ/リ)	15 (ヨ/リ) (ピ) (エ/フ)	16 休館日	17 (工) (カ)	18
19 ◎	20 健ヨ	21 (太/入) チェ	22 (ヨ/リ) (ピ) (エ/フ)	23 ハヨ 休館日	24 (工) (カ)	25
26 ◎	27 健ヨ	28 (太/般) チェ (ヨ/リ)	29 ◎ 休	30 休館日		

5月

日	月	火	水	木	金	土
					1 ◎ (工) 休 (カ)	2 ◎ 休
3 ◎	4 ◎ 健ヨ 休	5 ◎ 休	6 ◎ 休	7 休館日	8 (工) (カ)	9
10 ◎	11 健ヨ	12 (太/般) チェ (ヨ/リ)	13 (ヨ/リ) (ピ) (エ/フ)	14 ハヨ 休館日	15 (工) (カ)	16
17 ◎	18 健ヨ	19 (太/入) チェ	20 (ヨ/リ) (ピ) (エ/フ)	21 休館日	22 (工) (カ)	23
24 ◎ ◎ 31	25 健ヨ	26 (太/般) チェ (ヨ/リ)	27 (ヨ/リ) (ピ) (エ/フ)	28 ハヨ 休館日	29 (工) (カ)	30

6月

日	月	火	水	木	金	土
	1 健ヨ	2 (太/入) (ヨ/リ) 休 チェ	3 (ヨ/リ) (ピ) (エ/フ)	4 休館日	5 (カ) (工) 休	6 休
7 ◎	8 健ヨ	9 (太/般) チェ (ヨ/リ)	10 (ヨ/リ) (ピ) (エ/フ)	11 ハヨ 休館日	12 (工) (カ)	13
14 ◎	15 健ヨ	16 (太/入)	17 (ヨ/リ) (ピ) (エ/フ)	18 休館日	19 (工) (カ)	20
21 ◎	22 健ヨ	23 (太/般) チェ (ヨ/リ)	24 (ヨ/リ) (ピ) (エ/フ)	25 休館日	26 (工) (カ)	27
28 ◎	29 健ヨ	30 チェ				

7月

日	月	火	水	木	金	土
			1 (ヨ/リ) (ピ) (エ/フ)	2 休館日	3 (工) (カ)	4
5 ◎	6 健ヨ	7 (太/入) チェ (ヨ/リ)	8 (ヨ/リ) (ピ) (エ/フ)	9 ハヨ 休館日	10 (工) (カ)	11
12 ◎	13 健ヨ	14 (太/般) チェ (ヨ/リ)	15 (ヨ/リ) (ピ) (エ/フ)	16 休館日	17 (工) (カ)	18
19 ◎	20 ◎ 健ヨ 休	21 (太/入) チェ	22 (ヨ/リ) (ピ) (エ/フ)	23 ハヨ 休館日	24 (工) (カ)	25
26 ◎	27 健ヨ	28 (太/般) (ヨ/リ) 休 チェ	29 (ヨ/リ) (ピ) 休 (エ/フ)	30 休館日	31 (カ) 休	

8月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 ◎	3 健ヨ	4 (太/入) チェ (ヨ/リ)	5 (ヨ/リ) (ピ) (エ/フ)	6 休館日	7 (工) (カ)	8
9 ◎	10 ◎ 健ヨ 休	11 ◎ (太/般) チェ 休	12 ◎ 休	13 休館日	14 ◎ 休	15 ◎ 休
16 ◎	17 健ヨ	18 (太/入) チェ (ヨ/リ)	19 (ヨ/リ) (ピ) (エ/フ)	20 休館日	21 (工) (カ)	22
23 ◎	24 健ヨ	25 (太/般) チェ (ヨ/リ)	26 (ヨ/リ) (ピ) (エ/フ)	27 ハヨ 休館日	28 (工) (カ)	29
30 ◎	31 健ヨ					

9月

日	月	火	水	木	金	土
		1 (太/入) チェ (ヨ/リ)	2 (ヨ/リ) (ピ) (エ/フ)	3 休館日	4 (工) (カ)	5
6 ◎	7 健ヨ	8 (太/般) チェ (ヨ/リ)	9 (ヨ/リ) (ピ) (エ/フ)	10 ハヨ 休館日	11 (工) (カ)	12
13 ◎	14 健ヨ	15 (太/入) チェ	16 (ヨ/リ) (ピ) (エ/フ)	17 休館日	18 (工) (カ)	19
20 ◎	21 ◎ 健ヨ 休	22 ◎ 休	23 ◎ 休	24 ハヨ 休館日	25 (工) (カ)	26 休
27 ◎	28 健ヨ	29 (ヨ/リ)	30 (ヨ/リ) (ピ) (エ/フ)			

【スクール活動（月謝制）の休講日】 休 の表示があるところは、スクール活動は休講日です。

【当日制フロアプログラム（いこい荘の活動も含む）開催日】 以下の表記のあるところが開催日となります。

- 工

エアロビクス

太/般

太極拳（一般）

ヨ/リ

しあわせヨーガ（リラックス）

ピ

やさしいピラティス
- カ

カラダほぐしヨガ
- 太/入

太極拳（入門）
- ヨ/リ

しあわせヨーガ（リフレッシュ）
- エ/フ

エアロ・フィットネス
- 健ヨ

健康ヨガ
- チエ

チエアビクス
- ハヨ

ハッピーヨガ
- …

いこい荘での活動
- 休館日

…

しあわせ休館日

10月

日	月	火	水	木	金	土
				1 休館日	2 (カ) 休	3 休
4 ◎	5 健ヨ	6 太/入 チエ	7 ヨ/リ ピ	8 ハヨ 休館日	9 (工) (カ)	10
11 ◎	12 ◎ 健ヨ	13 太/般 チエ	14 ヨ/リ ピ	15 休館日	16 (工) (カ)	17
18 ◎	19 健ヨ	20 太/入 チエ	21 ヨ/リ ピ	22 ハヨ 休館日	23 (工) (カ)	24
25 ◎	26 健ヨ	27 太/般 チエ	28 ヨ/リ ピ	29 休館日	30 (工)	31

11月

日	月	火	水	木	金	土
1 ◎	2 健ヨ	3 ◎ 休	4 ヨ/リ ピ エ/フ 休	5 休館日	6 (カ) 休	7 休
8 ◎	9 健ヨ	10 太/般 チエ	11 ヨ/リ ピ	12 ハヨ 休館日	13 (工) (カ)	14
15 ◎	16 健ヨ	17 太/入 チエ	18 ヨ/リ ピ	19 休館日	20 (工) (カ)	21
22 ◎	23 ◎ 健ヨ	24 太/般 チエ	25 ヨ/リ ピ	26 ハヨ 休館日	27 (工) (カ)	28
29 ◎	30 健ヨ					

12月

日	月	火	水	木	金	土
		1 太/入 チエ	2 ヨ/リ ピ	3 休館日	4 (工) (カ)	5
6 ◎	7 健ヨ	8 太/般 チエ	9 ヨ/リ ピ	10 ハヨ 休館日	11 (工) (カ)	12
13 ◎	14 健ヨ	15 太/入 チエ	16 ヨ/リ ピ	17 休館日	18 (工) (カ)	19
20 ◎	21 健ヨ	22 太/般 ヨ/リ チエ	23 ヨ/リ ピ エ/フ 休	24 ハヨ 休館日	25 (カ) 休	26 休
27 ◎	28 健ヨ	29 休館日	30 休館日	31 休館日		

1月

日	月	火	水	木	金	土
					1 休館日	2 休館日
3 休館日	4 健ヨ	5 太/入 チエ	6 ヨ/リ ピ	7 休館日	8 (工) (カ)	9
10 ◎	11 ◎ 健ヨ	12 太/般 チエ	13 ヨ/リ ピ	14 ハヨ 休館日	15 (工) (カ)	16
17 ◎	18 健ヨ	19 太/入 チエ	20 ヨ/リ ピ	21 休館日	22 (工) (カ)	23
24 ◎	25 健ヨ	26 太/般 チエ	27 ヨ/リ ピ	28 ハヨ 休館日	29 (工) (カ)	30
◎ 31						

2月

日	月	火	水	木	金	土
	1 健ヨ	2 太/入 チエ	3 ヨ/リ ピ	4 休館日	5 (工) (カ)	6
7 ◎	8 健ヨ	9 太/般 チエ	10 ヨ/リ ピ	11 休館日	12 (工) (カ)	13
14 ◎	15 健ヨ	16 太/入 チエ	17 ヨ/リ ピ	18 休館日	19 (工) (カ)	20
21 ◎	22 健ヨ	23 ◎ 休	24 ヨ/リ ピ エ/フ 休	25 ハヨ 休館日	26 (カ) 休	27
28 ◎						

3月

日	月	火	水	木	金	土
	1 健ヨ	2 太/入 チエ	3 ヨ/リ ピ	4 休館日	5 (工) (カ)	6
7 ◎	8 健ヨ	9 太/般 チエ	10 ヨ/リ ピ	11 ハヨ 休館日	12 (工) (カ)	13
14 ◎	15 健ヨ	16 太/入 チエ	17 ヨ/リ ピ	18 休館日	19 (工) (カ)	20
21 ◎	22 ◎ 健ヨ	23 太/般 チエ	24 ヨ/リ ピ	25 ハヨ 休館日	26 (工) (カ)	27 休
28 ◎	29 健ヨ	30 チエ	31 ヨ/リ ピ エ/フ 休			