

2026年

【7月】のスケジュール

げんき麻雀の各コース（はじめて麻雀、ビギナー麻雀、フリー麻雀）は、
会員（ウェブ会員を除く）の皆さまは、月会費内で何度でもご利用いただけます。【要予約】※hacomonoからご予約いただけます。



	月	火	水	木	金	土
午前			1 9:00 ぷらっと	2	3 9:00 ぷらっと 10:00 しっかり歩む	4
午後			13:00 ぷらっと		13:00 ぷらっと 13:30 ルンルン歩み	
午前	6 9:00 ぷらっと 11:00 リラックスヨガ 7月から 第一月曜日 も開催！	7 10:30 ぷらっと フリー麻雀 10:00～12:00	8 9:00 ぷらっと ビギナー麻雀 10:00～12:00 11:00 リラックスヨガ	9	10 9:00 ぷらっと 13:00 ぷらっと はじめて麻雀 13:30～15:30	11
午後	13:00 ぷらっと	13:00 ぷらっと	13:00 ぷらっと			
午前	13 9:00 ぷらっと はじめて麻雀 10:00～12:00	14 9:30 玲子先生オンライン フリー麻雀 10:00～12:00 10:30 ぷらっと 11:00 元気チャレンジ	15 9:00 ぷらっと	16	17 9:00 ぷらっと 10:00 しっかり歩む	18
午後	13:00 ぷらっと 13:30 ハッピーフラ	13:00 ぷらっと	13:00 ぷらっと		13:00 ぷらっと 13:30 ルンルン歩み	
午前	20 海の日 10:00～12:00 家族deあーと	21 10:30 ぷらっと 10:30 はじめて美術	22 9:00 ぷらっと 10:00 スマイル1・2・3 11:00 リラックスヨガ	23	24 9:00 ぷらっと はじめて麻雀 10:00～12:00	25 モルック・ジェンガ・ 早口言葉かるた・ げんき麻雀など… 毎月 25 日は にこらほ Day！ 10:00～12:00 会場 ▶ にこらほ 予約不要 出入自由 お誘いあわせて ご来場ください
午後		13:00 ぷらっと はじめて麻雀 13:30～15:30 14:00 はじめて美術	13:00 ぷらっと ビギナー麻雀 13:30～15:30		13:00 ぷらっと	
午前	27 9:00 ぷらっと	28 9:30 玲子先生オンライン 10:30 ぷらっと 11:00 元気チャレンジ	29 9:00 ぷらっと	30	31 9:00 ぷらっと	
午後	13:00 ぷらっと 13:30 ハッピーフラ	13:00 ぷらっと	13:00 ぷらっと はじめて麻雀 13:30～15:30		13:00 ぷらっと	

教室名の
表記見方

- ぷらっとフィットネス…ぷらっと
- 元気ハツラツ！チャレンジ教室…元気チャレンジ
- しっかり歩むくん教室…しっかり歩む
- ルンルン歩みちゃん教室…ルンルン歩み
- スマイルステップ♪1・2・3…スマイル1・2・3

- 玲子先生のスペシャルオンライン教室…玲子先生オンライン
- リラックスヨガ…リラックスヨガ
- ハッピーフラ…ハッピーフラ
- はじめての臨床美術…はじめて美術
- 家族deあーと…家族deあーと

* ご参加には、**事前のご予約やお申し込みが必要**です。

詳細は、スケジュール内に記載された教室毎のご予約方法、またはお申し込み方法欄をご確認ください。

* いずれの教室も**先着順で受付**いたします。定員になり次第締切となります。

* 当日欠席される場合には、お早めに**【022-742-2886】**までお知らせください。