

令和5年度 スポーツクラブ入善 事業予定表

4 月			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	30			
教室名		時間	曜日 場所	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	祝	日		教室 毎計	
1	やさしいヨガ	9:15 ~ 10:15	研修室 中澤由美子				○							○							○								○						4	
	やさしい パワーヨガ	10:15 ~ 11:15	研修室 中澤由美子				○							○							○								○						4	
2	ズンバ	20:00 ~ 21:00	研修室 吉田真由美				○							○							○								○						4	
3	ステップエク ササイズ	14:50 ~ 15:50	メインアリーナ 吉田真由美					○							○							○							○						4	
4	やさしいヨガ (夜の部)	19:30 ~ 20:30	研修室 中澤由美子					○							○							○							○						4	
5	レッツ !! スポーツ	19:30 ~ 20:30	メインアリーナ 中野悦子					○														○													2	
6	歌謡曲体操 & ストレッチ	9:30 ~ 10:30	研修室 吉田真由美						○							○							○							○					4	
7	かんたんピラ ティス	10:50 ~ 11:50	柔道場 吉田真由美						○							○							○							○					4	
8	ゆったりヨガ	14:00 ~ 15:00	研修室 西田史子						○							○							○							○					4	
9	ズンバ ゴールド	9:50 ~ 10:50	研修室 吉田真由美							○							○							○						○				4		
		10:50 ~ 11:50	研修室 吉田真由美								○							○						○						○				4		
10	ピルビス ワーク	13:00 ~ 14:00	研修室 藤森幸子							○							○						○							○					4	
																																			0	
																																				0
																																				0
																																				0
	日 計			0	0	0	3	3	3	3	0	0	0	3	2	3	3	0	0	0	3	3	3	3	0	0	0	3	2	3	3	0	0	0	46	