

令和5年度 スポーツクラブ入善 事業予定表

6 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 毎計								
			曜日	木	金	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									
教室名	時間	場所																																								
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	15:00 ~ 16:00	メインアリーナ サブアリーナ 吉田真由美						○							○	サブアリーナ							○								○				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	○							○							○							○								○			5						
7	かんたんピラ ティス	10:50 ~ 11:50	柔道場 吉田真由美	○							○							○							○							○				5						
8	ゆったりヨガ	15:00 ~ 16:00	研修室 西田史子	○							○							○							○							○				5						
9	ズンバ ゴールド	9:50 ~ 10:50	研修室 吉田真由美		○							○						○							○							○				5						
		10:50 ~ 11:50	研修室 吉田真由美		○								○						○							○							○				5					
10	ピルビス ワーク	13:00 ~ 14:00	研修室 藤森幸子		○							○						○							○							○				5						
																																				0						
																																					0					
																																					0					
	日 計			3	3	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	3	3	3	0	0	0	3	2	3	3	0	52