令和5年度　スポーツクラブ入善　事業予定表

7　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	31	
			曜日	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	祝	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	
	教室名	時間	場所																																教室毎計
1	やさしいヨガ	9:15 ～ 10:15	研修室 中澤由美子				○							○														○							3
	やさしいパワーヨガ	10:15 ～ 11:15	研修室 中澤由美子				○							○														○							3
2	ズンバ	20:00 ～ 21:00	研修室 吉田真由美				○							○														○							3
3	ステップエクササイズ	15:00 ～ 16:00	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						○							○							○							休					3
7	かんたんピラティス	10:50 ～ 11:50	柔道場 吉田真由美						○							○							○							休					3
8	ゆったりヨガ	15:00 ～ 16:00	研修室 西田史子						○							○							○							休					3
9	ズンバゴールド	9:50 ～ 10:50	研修室 吉田真由美							○							○							○						休					3
		10:50 ～ 11:50	研修室 吉田真由美							○							○							○						休					3
10	ピルビスワーク	13:00 ～ 14:00	研修室 藤森幸子							○							○							○						休					3
																																			0
																																			0
																																			0
	日　計			0	0	0	3	2	3	3	0	0	0	3	3	3	3	0	0	0	0	2	3	3	0	0	0	3	3	0	0	0	0	0	37

メインアリーナ

武道場