

令和5年度 スポーツクラブ入善 事業予定表

8 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	教室 毎計		
			曜日	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	祝	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	教室 毎計		
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	○							○							休							○								○			4	
	やさしい パワーヨガ	10:15 ~ 11:15	研修室 中澤由美子	○							○							休							○								○			4	
2	ズンバ	20:00 ~ 21:00	研修室 吉田真由美	○							○							休							○								○			4	
3	ステップエク ササイズ	14:50 ~ 15:50	研修室 吉田真由美		○	メインアリーナ					○								休							○							○			4	
4	やさしいヨガ (夜の部)	19:30 ~ 20:30	研修室 中澤由美子		○						○								休							○							○			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				○							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			3	2	3	3	0	0	0	3	2	3	0	0	0	0	0	0	0	3	3	0	0	0	3	2	3	3	0	0	0	3	2	3	46	