

### 令和5年度 スポーツクラブ入善 事業予定表

10 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	日	月	火	水	木	金	土	日	祝	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火								
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			○															○							○	武道場							武道場			○	4		
2	ズンバ	20:00 ~ 21:00	研修室 吉田真由美			○															○							休										○	3			
3	ステップエク ササイズ	14:50 ~ 15:50	研修室 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				○							○								○							休											3		
5	レッツ !! スポーツ	19:30 ~ 20:30	メインアリーナ 中野悦子				○	サブアリーナ														○	サブアリーナ																	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					○							○								○						○											4		
8	ゆったりヨガ	15:00 ~ 16:00	研修室 西田史子					○							○								○						○	武道場										4		
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						○						○									○						○	武道場									4		
																																									0	
																																										0
																																										0
																																										0
	日計			0	0	3	3	3	3	0	0	0	0	2	3	3	0	0	0	0	3	3	3	3	0	0	0	2	1	2	1	0	0	0	0	0	3	41				