

令和6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					
			曜日	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	土	日	祝	火	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	13:30 ~ 14:30	研修室 吉田真由美		○							○							○							○											4	
3	ズンバ	20:00 ~ 21:00	研修室 吉田真由美		○							○							○							休											3	
4	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	
5	やさしいヨガ (夜の部)	19:30 ~ 20:30	研修室 中澤由美子			○						○							○							○											4	
6	レッツ !! スポーツ	19:30 ~ 20:30	メインアリーナ 中野悦子										○						○							○											2	
7	歌謡曲体操 & ストレッチ	9:30 ~ 10:30	研修室 吉田真由美				○						○							○							○										4	
8	かんたんピラ ティス	10:50 ~ 11:50	柔道場 吉田真由美				○						○							○						○											4	
9	ゆったりヨガ	14:00 ~ 15:00	研修室 西田史子				○						○							○						○											4	
10	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	
11	ピルビス ワーク	13:00 ~ 14:00	研修室 藤森幸子					○					○									○						○									4	
12	ピラティス	9:20 ~ 10:20	研修室 川崎英俊						○							休								○							○						3	
																																						0
																																						0
	日 計			0	4	2	3	3	1	0	0	4	2	3	3	0	0	0	4	3	3	3	1	0	0	3	3	3	3	1	0	0	0	0	0		52	