

令和7年度 スポーツクラブ入善 事業予定表

5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	木	金	祝	日	祝	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	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													○							○						○					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	13:30 ~ 14:30	研修室 吉田真由美													○							○							休					2
3	ズンバ	20:00 ~ 21:00	研修室 吉田真由美													○							○							休					2
4	ベーシックヨガ	9:30 ~ 10:30	研修室 山本さとみ														○														休				1
5	誰でもトレーニング	10:40 ~ 11:40	研修室 竹内美咲																					○											1
6	ステップエク ササイズ	14:50 ~ 15:50	研修室 吉田真由美														○							○							○				3
7	やさしいヨガ (夜の部)	19:30 ~ 20:30	研修室 中澤由美子														○							○							○				3
8	レッツ !! スポーツ	19:30 ~ 20:30	メインアリーナ 中野悦子																					○											1
9	歌謡曲体操& ストレッチ	9:30 ~ 10:30	研修室 吉田真由美	○							○							○							○							○			5
10	かんたんピラ ティス	10:50 ~ 11:50	柔道場 吉田真由美	○							○							○							○							○			5
11	ゆったりヨガ	14:00 ~ 15:00	研修室 西田史子	○							○							○							○							○			5
12	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
13	ピルビス ワーク	13:00 ~ 14:00	研修室 藤森幸子		○						○							休								○							○		4
																																			0
日 計				3	3	0	0	0	0	0	3	3	0	0	0	4	3	3	2	0	0	0	4	4	3	3	0	0	0	2	2	3	3	0	48