

令和7年度 スポーツクラブ入善 事業予定表

9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	祝	水	木	金	土	日	月	火		
	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	13:30 ~ 14:30	研修室 吉田真由美		○							○																						3	
3	ズンバ	20:00 ~ 21:00	研修室 吉田真由美		○							○																						3	
4	ベーシックヨガ	11:00 ~ 12:00	柔道場 山本さとみ			○							○								○													3	
5	誰でもトレーニング	10:40 ~ 11:40	研修室 竹内美咲			○															○													2	
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			○	武道場						○								○													3	
8	レッツ !! スポーツ	19:30 ~ 20:30	メインアリーナ 中野悦子			○															○													2	
9	歌謡曲体操& ストレッチ	9:30 ~ 10:30	研修室 吉田真由美				○							○							○							○						4	
10	かんたんピラ ティス	10:50 ~ 11:50	柔道場 吉田真由美				○							○							○							○						4	
11	ゆったりヨガ	15:00 ~ 16:00	研修室 西田史子				○							○							○							○						4	
12	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		
13	ピルビス ワーク	13:00 ~ 14:00	研修室 藤森幸子					○							○							○							休					3	
																																		0	
	日 計			0	4	5	3	3	0	0	0	4	3	3	3	0	0	0	0	5	3	3	0	0	0	0	0	3	2	0	0	0	4	0	48