

令和7年度 スポーツクラブ入善 事業予定表

11 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	土	日	祝	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	祝	火	水	木	金	土	日		
	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											○	武道場						○	武道場						○	せせらぎホール					3	
2	ズンバ	13:30 ~ 14:30	研修室 吉田真由美				○	せせらぎホール						○	メインアリーナ						○														3
3	ズンバ	20:00 ~ 21:00	研修室 吉田真由美											休							○														1
4	ベーシックヨガ	11:00 ~ 12:00	柔道場 山本さとみ					○							○							○							○						4
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					○							○	メインアリーナ						○							○						4
7	やさしいヨガ (夜の部)	19:30 ~ 20:30	研修室 中澤由美子					○							休							○							○						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						○								○	メインアリーナ						○							○				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						○								○	武道場					○							○					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							○							○	武道場						○							○				4
																														0					
日 計				0	0	0	1	5	3	3	0	0	0	3	2	3	3	0	0	0	4	5	3	3	0	0	0	2	3	3	3	0	0	0	49