

令和7年度 スポーツクラブ入善 事業予定表

12 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	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	月	火	水	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		○							○							○							○									4
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			○							○							○							○								4
7	やさしいヨガ (夜の部)	19:30 ~ 20:30	研修室 中澤由美子			○							○							○							○								4
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	4	5	3	3	0	0	0	4	3	3	2	0	0	0	0	0	55