

令和7年度 スポーツクラブ入善 事業予定表

10 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	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	祝	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	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	○							○							○							○							○			5
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	○							○							○							○							○			5
7	やさしいヨガ (夜の部)	19:30 ~ 20:30	研修室 中澤由美子	○							○							○						○								○			5
8	レッツ !! スポーツ	19:30 ~ 20:30	メインアリーナ 中野悦子	○							○													○											3
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		○							○						休								○							○		4
11	ゆったりヨガ	15:00 ~ 16:00	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			○							○						○								○							○	5
																																			0
日 計				5	3	3	0	0	0	4	4	3	3	0	0	0	0	4	2	3	0	0	0	4	4	3	3	0	0	0	4	3	3	3	61