

令和7年度 スポーツクラブ入善 事業予定表

3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	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	祝	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	教室毎計
教室名	時間	場所																																	
1	やさしいヨガ	9:15 ~ 10:15	武道場 中澤由美子			○							○							○							○						○	5	
	やさしい パワーヨガ	10:15 ~ 11:15	武道場 中澤由美子			○							○							○							○						○	5	
2	ズンバ	13:30 ~ 14:30	研修室 吉田真由美			○							○							○							○						○	5	
3	ズンバ	20:00 ~ 21:00	研修室 吉田真由美			○							○							○							○						○	5	
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	14:00 ~ 15:00	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						休							○														○					2
		10:50 ~ 11:50	研修室 吉田真由美						休								○													○					2
13	ピルビス ワーク	13:00 ~ 14:00	研修室 藤森幸子						○	武道場						○														○					3
																																			0
日 計				0	0	4	5	3	1	0	0	0	4	3	3	3	0	0	0	4	4	3	0	0	0	0	4	4	3	3	0	0	0	4	55