

令和8年度 スポーツクラブ入善 事業予定表

5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	金	土	日	祝	祝	祝	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	教室毎計
教室名	時間	場所																																	
1	やさしいヨガ	9:15 ~ 10:15	柔道場 中澤由美子												○							○							○					3	
	やさしい パワーヨガ	10:15 ~ 11:15	柔道場 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																				○												1
6	ステップエク ササイズ	13:00 ~ 14:00	研修室 吉田真由美													○							○							○					3
7	かんたん ピラティス	14:10 ~ 15:10	柔道場 吉田真由美													○							○							○					3
8	やさしいヨガ (夜の部)	19:30 ~ 20:30	研修室 中澤由美子													○							○							○					3
9	レッツ !! スポーツ	19:30 ~ 20:30	メインアリーナ 中野悦子																				○												1
10	歌謡曲体操 & ストレッチ	9:30 ~ 10:30	研修室 吉田真由美														○							○							○				3
11		10:30 ~ 11:30	研修室 吉田真由美															○						○							○				3
12	ゆったりヨガ	14:00 ~ 15:00	研修室 西田史子														○							○						○					3
13	初めてステップ	9:15 ~ 10:15	メインアリーナ 中澤由美子	○						○								○							○	研修室					○				5
14	ピルビスワーク	13:00 ~ 14:00	研修室 藤森幸子	○						○								○							○							○			5
																																			0
日 計				2	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	4	4	3	2	0	0	0	4	6	3	2	0	0	0	4	4	3	2	0	0	45