

令和8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	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	土	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						○														休							○				2		
3	ズンバ	20:00 ~ 21:00	研修室 吉田真由美						○														休							○				2		
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							○														○	メインアリーナ										2	
6	ステップエク ササイズ	13:00 ~ 14:00	研修室 吉田真由美							○							○							○	メインアリーナ						○				4	
7	かんたん ピラティス	14:10 ~ 15:10	研修室 吉田真由美							○							○							○	武道場						○				4	
8	やさしいヨガ (夜の部)	19:30 ~ 20:30	研修室 中澤由美子							○							○							休							○				3	
9	レッツ !! スポーツ	19:30 ~ 20:30	メインアリーナ 中野悦子																					○							○				2	
10	歌謡曲体操 & ストレッチ	9:30 ~ 10:30	研修室 吉田真由美	○							○							○							○	サブアリーナ						○			5	
11		10:30 ~ 11:30	研修室 吉田真由美	○								○							○						○							○			5	
12	ゆったりヨガ	15:00 ~ 16:00	研修室 西田史子	○							○							○							○	武道場						○			5	
13	初めてステップ	9:15 ~ 10:15	メインアリーナ 中澤由美子		○							○						○								休							○		4	
14	ピルピスワーク	13:00 ~ 14:00	武道場 藤森幸子		○							○						○								○							○		5	
日 計					3	2	0	0	0	4	5	3	2	0	0	0	0	4	3	2	0	0	0	2	5	3	1	0	0	0	4	5	3	2	0	53