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	
	教室名	時間	場所																																教室毎計
1	やさしいヨガ	9:15 ～ 10:15	柔道場 中澤由美子						○														○							○					3
1	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	サブアリーナ 吉田真由美	○							○							○							○							○			5
11		10:30 ～ 11:30	サブアリーナ 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	ピルビスワーク	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