

令和7年 4月 講座開設予定表

スポーツクラブもとす

日	人数	月	人数	火	会員 非	水	会員 非	木	会員 非	金	会員 非	土	人数
				1		2		3		4		5	
				501 トレーニングマシン利用 003 卓球(一般) 301 初めての太極拳(真正) 312 筋活ヨガ(本巢) 315 踏み台レッスン		501 トレーニングマシン利用 303 やさしい太極拳(真正) 305 代謝も心もUPUP体操 306 セルフメンテナンス(系費) 307 セルフメンテナンス(本巢)		501 トレーニングマシン利用 302 初めての太極拳(本巢) 310 筋活ピラティス(真正) 316 かんたんエアロビクス		501 トレーニングマシン利用 308 癒しのヨーガ(真正) 309 癒しのヨーガ(系費) 314 楽しいフラダンス 0701 ベビーヨガ 0711 親子ふれあい遊び		01 クラブ休み	
6		7		8		9		10		11		12	
		00 休館日		501 トレーニングマシン利用 003 卓球(一般) 301 初めての太極拳(真正) 313 筋活ピラティス(本巢) 315 踏み台レッスン 0721 ノルディック・ウォーキング		501 トレーニングマシン利用 303 やさしい太極拳(真正) 304 たのしい太極拳(本巢) 306 セルフメンテナンス(系費) 307 セルフメンテナンス(本巢)		501 トレーニングマシン利用 302 初めての太極拳(本巢) 311 筋活ヨガ(真正) 0731 ダンスフィット		501 トレーニングマシン利用 308 癒しのヨーガ(真正) 309 癒しのヨーガ(系費) 314 楽しいフラダンス		001 ソフトテニス 004 バドミントン(小1~6) 005 バドミントン(中1~) 008 柔道 01 クラブ休み	
13		14		15		16		17		18		19	
002 卓球 006 サッカー(真正) 01 クラブ休み		00 休館日		501 トレーニングマシン利用 003 卓球(一般) 301 初めての太極拳(真正) 312 筋活ヨガ(本巢) 315 踏み台レッスン		501 トレーニングマシン利用 303 やさしい太極拳(真正) 304 たのしい太極拳(本巢) 305 代謝も心もUPUP体操 306 セルフメンテナンス(系費) 307 セルフメンテナンス(本巢)		501 トレーニングマシン利用 302 初めての太極拳(本巢) 310 筋活ピラティス(真正) 316 かんたんエアロビクス		501 トレーニングマシン利用 308 癒しのヨーガ(真正) 309 癒しのヨーガ(系費) 314 楽しいフラダンス 0701 ベビーヨガ 0711 親子ふれあい遊び		01 クラブ休み	
20		21		22		23		24		25		26	
		00 休館日		501 トレーニングマシン利用 003 卓球(一般) 301 初めての太極拳(真正) 313 筋活ピラティス(本巢) 315 踏み台レッスン 0721 ノルディック・ウォーキング		501 トレーニングマシン利用 303 やさしい太極拳(真正) 304 たのしい太極拳(本巢) 306 セルフメンテナンス(系費) 307 セルフメンテナンス(本巢)		501 トレーニングマシン利用 302 初めての太極拳(本巢) 311 筋活ヨガ(真正) 0731 ダンスフィット		501 トレーニングマシン利用 308 癒しのヨーガ(真正) 309 癒しのヨーガ(系費)		001 ソフトテニス 004 バドミントン(小1~6) 005 バドミントン(中1~) 008 柔道 01 クラブ休み	
27		28 昭和の日		29		30							
002 卓球 01 クラブ休み		01 クラブ休み		00 休館日		501 トレーニングマシン利用 303 やさしい太極拳(真正) 306 セルフメンテナンス(系費) 307 セルフメンテナンス(本巢)							