

## 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<br>003 卓球(一般)<br>301 初めての太極拳(真正)<br>312 筋活ヨガ(本巢)<br>315 踏み台レッスン    | 休講   | 501 トレーニングマシン利用<br>303 やさしい太極拳(真正)<br>305 代謝も心もUPUP体操<br>306 セルフメンテナンス(糸貫)<br>307 セルフメンテナンス(本巢)                    |      | 501 トレーニングマシン利用<br>302 初めての太極拳(本巢)<br>310 筋活ピラティス(真正)<br>316 かんたんエアロビクス                    | 休講   | 501 トレーニングマシン利用<br>308 癒しのヨーガ(真正)<br>309 癒しのヨーガ(糸貫)<br>314 楽しいフラダンス |      | 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<br>003 卓球(一般)<br>301 初めての太極拳(真正)<br>313 筋活ピラティス(本巢)<br>315 踏み台レッスン |      | 501 トレーニングマシン利用<br>303 やさしい太極拳(真正)<br>304 たのしい太極拳(本巢)<br>306 セルフメンテナンス(糸貫)<br>307 セルフメンテナンス(本巢)                    |      | 501 トレーニングマシン利用<br>302 初めての太極拳(本巢)<br>311 筋活ヨガ(真正)<br>0731 ダンシングフィット<br>0741 バランスボールエクササイズ |      | 501 トレーニングマシン利用<br>308 癒しのヨーガ(真正)<br>309 癒しのヨーガ(糸貫)<br>314 楽しいフラダンス |      | 001 ソフトテニス<br>004 バドミントン(小1〜6)<br>005 バドミントン(中1〜)<br>008 柔道<br>01 クラブ休み |    |
| 13                                          |    | 14       |    | 15                                                                                 |      | 16                                                                                                                 |      | 17                                                                                         |      | 18                                                                  |      | 19                                                                      |    |
| 002 卓 球<br>006 サッカー(真正)<br><br>01 クラブ休み     |    | 00 休館日   |    | 501 トレーニングマシン利用<br>003 卓球(一般)<br>301 初めての太極拳(真正)<br>312 筋活ヨガ(本巢)<br>315 踏み台レッスン    |      | 501 トレーニングマシン利用<br>303 やさしい太極拳(真正)<br>304 たのしい太極拳(本巢)<br>305 代謝も心もUPUP体操<br>306 セルフメンテナンス(糸貫)<br>307 セルフメンテナンス(本巢) |      | 501 トレーニングマシン利用<br>302 初めての太極拳(本巢)<br>316 かんたんエアロビクス                                       | 休講   | 501 トレーニングマシン利用<br>308 癒しのヨーガ(真正)<br>309 癒しのヨーガ(糸貫)                 |      | 01 クラブ休み                                                                |    |
| 20                                          |    | 21 海の日   |    | 22                                                                                 |      | 23                                                                                                                 |      | 24                                                                                         |      | 25                                                                  |      | 26                                                                      |    |
| 502 トレーニングマシン講習会<br><br>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<br>303 やさしい太極拳(真正)<br>304 たのしい太極拳(本巢)<br>307 セルフメンテナンス(本巢)                                         |      | 501 トレーニングマシン利用<br>302 初めての太極拳(本巢)<br>311 筋活ヨガ(真正)<br>0731 ダンシングフィット<br>0741 バランスボールエクササイズ |      | 501 トレーニングマシン利用<br>308 癒しのヨーガ(真正)<br>309 癒しのヨーガ(糸貫)                 |      | 001 ソフトテニス<br>004 バドミントン(小1〜6)<br>005 バドミントン(中1〜)<br>008 柔道<br>01 クラブ休み |    |
| 27                                          |    | 28       |    | 29                                                                                 |      | 30                                                                                                                 |      | 31                                                                                         |      |                                                                     |      |                                                                         |    |
| 002 卓 球<br>502 トレーニングマシン講習会<br><br>01 クラブ休み |    | 00 休館日   |    | 501 トレーニングマシン利用<br>003 卓球(一般)<br>301 初めての太極拳(真正)<br>313 筋活ピラティス(本巢)<br>315 踏み台レッスン |      | 501 トレーニングマシン利用<br>306 セルフメンテナンス(糸貫)<br>307 セルフメンテナンス(本巢)                                                          |      | 501 トレーニングマシン利用<br>302 初めての太極拳(本巢)<br>310 筋活ピラティス(真正)                                      |      |                                                                     |      |                                                                         |    |