

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	
							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(糸貫) 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) 318 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 308 癒しのヨーガ(真正) 309 癒しのヨーガ(糸貫) 314 楽しいフラダンス			01 事務局休み	
5		6		7			8			9			10				11
006 サッカー(真正)				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 01 事務局休み			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(糸貫) 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) 317 ダンシングフィット 319 バレトン			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(糸貫) 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 事務局休み	
12		13 スポーツの日		14			15			16			17			18	
002 卓 球				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) 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(糸貫) 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) 318 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 308 癒しのヨーガ(真正) 309 癒しのヨーガ(糸貫) 314 楽しいフラダンス			01 事務局休み	
01 事務局休み		01 事務局休み															
19		20		21			22			23			24			25	
502 トレーニングマシン講習会		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 01 事務局休み			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(糸貫) 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) 317 ダンシングフィット 319 バレトン			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(糸貫)			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 事務局休み	
01 事務局休み																	
26		27		28			29			30			31				
002 卓 球		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) 316 かんたんエアロビクス 01 事務局休み			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(糸貫) 307 セルフメンテナンス(本巢)			501 トレーニングマシン利用 311 筋活ヨガ(真正)			501 トレーニングマシン利用				
01 事務局休み					0721 ノルディック・ウォーキング												