

令和7年 10月 講座開設予定表

スポーツクラブもとす

日	月	火	水	木	金	土
			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 身体調律メソッド(真正) 309 身体調律メソッド(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) 01 事務局休み	 01 事務局休み	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 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(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 身体調律メソッド(真正) 309 身体調律メソッド(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 01 事務局休み	 01 事務局休み	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) 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 身体調律メソッド(真正) 309 身体調律メソッド(糸貫) 314 楽しいフラダンス	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 01 事務局休み	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) 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 身体調律メソッド(真正) 309 身体調律メソッド(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
26	27	28	29	30	31	
002 卓球 01 事務局休み	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) 313 筋活ピラティス(本巢) 316 かんたんエアロビクス 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) 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	