

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		6	
		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) 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	
7		8		9		10		11		12		13	
		00 休館日		501 トレーニングマシン利用 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) 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	
14		15		16		17		18		19		20	
002 卓 球 006 サッカー(真正)		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(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) 317 ダンシングフィット 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	
21		22		23		24		25		26		27	
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) 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) 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) 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	
28		29		30		31							
002 卓 球													
01 事務局休み		01 事務局休み		01 事務局休み		01 事務局休み							