

令和8年 1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 元旦			2			3	
										01 事務局休み			01 事務局休み			01 事務局休み	
4		5		6			7			8			9			10	
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)			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) 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	
11		12 成人の日		13			14			15			16			17	
002 卓球 006 サッカー(真正) 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) 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	
18		19		20			21			22			23			24	
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 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) 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) 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	
25		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) 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) 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)			01 事務局休み	