令和8年 3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		2		3			4			5			6			7	
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(本巣) 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(本巣) 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(本巣)			501 トレーニングマシン利用 302 初めての太極拳(本巣) 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) 休講 309 身体調律メソッド(糸貫) 休講 314 楽しいフラダンス			01 事務局休み	
8		9		10			11			12			13			14	
002 卓　球 006 サッカー(真正) 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(本巣) 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(本巣) 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(本巣)			501 トレーニングマシン利用 302 初めての太極拳(本巣) 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	
15		16		17			18			19			20 春分の日			21	
01 事務局休み		00 休館日								01 事務局休み			01 事務局休み			01 事務局休み	
22		23		24			25			26			27			28	
01 事務局休み		00 休館日		01 事務局休み			01 事務局休み			01 事務局休み			01 事務局休み			01 事務局休み	
29		30		31													
502 トレーニングマシン講習会 01 事務局休み		00 休館日		01 事務局休み													