

令和8年4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																														
<table border="1"> <thead> <tr> <th>開催場所</th> <th>略称</th> <th>開催場所</th> <th>略称</th> <th>開催場所</th> <th>略称</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>真正スポーツセンター・ミーティングルーム</td> <td>真・ス</td> <td>真正体育センター・アリーナ</td> <td>真・体</td> <td>真正グラウンド</td> <td>真・グ</td> </tr> <tr> <td>真正体育センター・和室</td> <td>真・体</td> <td>糸貫体育センター・アリーナ</td> <td>糸・体</td> <td>真正テニスコート</td> <td>真・テ</td> </tr> <tr> <td>本巢公民館・和室</td> <td>本・和</td> <td>真正中学校・卓球場</td> <td>真・中</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>本巢公民館・大会議室</td> <td>本・大</td> <td>本巢公民館・武道場</td> <td>本・武</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			開催場所	略称	開催場所	略称	開催場所	略称	真正スポーツセンター・ミーティングルーム	真・ス	真正体育センター・アリーナ	真・体	真正グラウンド	真・グ	真正体育センター・和室	真・体	糸貫体育センター・アリーナ	糸・体	真正テニスコート	真・テ	本巢公民館・和室	本・和	真正中学校・卓球場	真・中			本巢公民館・大会議室	本・大	本巢公民館・武道場	本・武			<b>1</b> 時間 場所 501 トレーニングマシン 10:00 真・ス 305 UPUPマットダンス 10:00 真・体 307 セルフメンテナンス 10:45 本・和 306 セルフメンテナンス 13:00 真・体 303 やさしい太極拳 14:00 真・ス	<b>2</b> 時間 場所 501 トレーニングマシン 10:00 真・ス 501 トレマシ講習会 10:00 真・ス 310 美ボディメンテナンス 10:00 真・体 302 初めての太極拳 10:15 本・和 318 バランスボールエクササイズ 10:30 真・ス 317 ダンスフィット 12:45 真・ス	<b>3</b> 時間 場所 501 トレーニングマシン 10:00 真・ス 320 身体調律メソッド 10:00 真・ス 322 健幸ボクシングメソッド 11:00 真・ス 321 身体調律メソッド 12:45 真・体 323 健幸ボクシングメソッド 13:45 真・体 314 楽しいフラダンス 13:30 真・ス	<b>4</b> 時間 場所 501 トレーニングマシン 10:00 真・ス 001 ソフトテニス 9:00 真・テ
開催場所	略称	開催場所	略称	開催場所	略称																															
真正スポーツセンター・ミーティングルーム	真・ス	真正体育センター・アリーナ	真・体	真正グラウンド	真・グ																															
真正体育センター・和室	真・体	糸貫体育センター・アリーナ	糸・体	真正テニスコート	真・テ																															
本巢公民館・和室	本・和	真正中学校・卓球場	真・中																																	
本巢公民館・大会議室	本・大	本巢公民館・武道場	本・武																																	
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b> 時間 場所 501 トレーニングマシン 10:00 真・ス 301 初めての太極拳 10:15 真・ス 312 美ボディメンテナンス 10:00 本・和 003 卓球〈一般〉 13:00 糸・体 315 踏み台レッスン 13:30 真・ス	<b>8</b> 時間 場所 501 トレーニングマシン 10:00 真・ス 304 たのしい太極拳 10:15 本・大 307 セルフメンテナンス 10:45 本・和 306 セルフメンテナンス 13:00 真・体 303 やさしい太極拳 14:00 真・ス	<b>9</b> 時間 場所 501 トレーニングマシン 10:00 真・ス 501 トレマシ講習会 10:00 真・ス 310 美ボディメンテナンス 10:00 真・体 302 初めての太極拳 10:15 本・和 319 体幹フィットネス 11:00 真・ス 317 ダンスフィット 12:45 真・ス	<b>10</b> 時間 場所 501 トレーニングマシン 10:00 真・ス 309 癒しのヨーガ 10:00 真・体 320 身体調律メソッド 10:00 真・ス 308 癒しのヨーガ 11:15 真・ス 321 身体調律メソッド 11:15 真・体 314 楽しいフラダンス 13:30 真・ス	<b>11</b> 時間 場所 501 トレーニングマシン 10:00 真・ス 008 柔道 13:00 本・武 004 バドミントン〈小学生〉 13:30 真・体 005 バドミントン〈中学生〜〉 13:30 真・体																														
<b>12</b> 時間 場所 006 サッカー〈真正〉 9:00 真・グ 002 卓球 9:00 真・中	<b>13</b>	<b>14</b> 時間 場所 501 トレーニングマシン 10:00 真・ス 324 ノルディックウォーキング 9:00 糸・体 301 初めての太極拳 10:15 真・ス 312 美ボディメンテナンス 10:00 本・和 003 卓球〈一般〉 13:00 糸・体 316 かんたんエアロビクス 13:30 真・ス	<b>15</b> 時間 場所 501 トレーニングマシン 10:00 真・ス 305 UPUPマットダンス 10:00 真・体 304 たのしい太極拳 10:15 本・大 307 セルフメンテナンス 10:45 本・和 306 セルフメンテナンス 13:00 真・体 303 やさしい太極拳 14:00 真・ス	<b>16</b> 時間 場所 501 トレーニングマシン 10:00 真・ス 501 トレマシ講習会 10:00 真・ス 310 美ボディメンテナンス 10:00 真・体 302 初めての太極拳 10:15 本・和 318 バランスボールエクササイズ 10:30 真・ス 317 ダンスフィット 12:45 真・ス	<b>17</b> 時間 場所 501 トレーニングマシン 10:00 真・ス 320 身体調律メソッド 10:00 真・ス 322 健幸ボクシングメソッド 11:00 真・ス 321 身体調律メソッド 12:45 真・体 323 健幸ボクシングメソッド 13:45 真・体 314 楽しいフラダンス 13:30 真・ス	<b>18</b> 時間 場所 501 トレーニングマシン 10:00 真・ス 001 ソフトテニス 9:00 真・テ																														
<b>19</b> 時間 場所 トレーニングマシン 9:30 真・ス 講習会	<b>20</b>	<b>21</b> 時間 場所 501 トレーニングマシン 10:00 真・ス 301 初めての太極拳 10:15 真・ス 312 美ボディメンテナンス 10:00 本・和 003 卓球〈一般〉 13:00 糸・体 315 踏み台レッスン 13:30 真・ス	<b>22</b> 時間 場所 501 トレーニングマシン 10:00 真・ス 304 たのしい太極拳 10:15 本・大 307 セルフメンテナンス 10:45 本・和 306 セルフメンテナンス 13:00 真・体 303 やさしい太極拳 14:00 真・ス	<b>23</b> 時間 場所 501 トレーニングマシン 10:00 真・ス 501 トレマシ講習会 10:00 真・ス 310 美ボディメンテナンス 10:00 真・体 302 初めての太極拳 10:15 本・和 319 体幹フィットネス 11:00 真・ス 317 ダンスフィット 12:45 真・ス	<b>24</b> 時間 場所 501 トレーニングマシン 10:00 真・ス 309 癒しのヨーガ 10:00 真・体 320 身体調律メソッド 10:00 真・ス 308 癒しのヨーガ 11:15 真・ス 321 身体調律メソッド 11:15 真・体	<b>25</b> 時間 場所 501 トレーニングマシン 10:00 真・ス 008 柔道 13:00 本・武 004 バドミントン〈小学生〉 13:30 真・体 005 バドミントン〈中学生〜〉 13:30 真・体																														
<b>26</b> 時間 場所 002 卓球 9:00 真・中	<b>27</b>	<b>28</b> 時間 場所 501 トレーニングマシン 10:00 真・ス 324 ノルディックウォーキング 9:00 糸・体 301 初めての太極拳 10:15 真・ス 312 美ボディメンテナンス 10:00 本・和 003 卓球〈一般〉 13:00 糸・体 316 かんたんエアロビクス 13:30 真・ス	<b>29 昭和の日</b>	<b>30</b> 時間 場所 501 トレーニングマシン 10:00 真・ス 501 トレマシ講習会 10:00 真・ス 310 美ボディメンテナンス 10:00 真・体 302 初めての太極拳 10:15 本・和 317 ダンスフィット 12:45 真・ス																																