

令和8年5月

講座開設予定表

スポーツクラブもとす

日	時間	場所	月	時間	場所	火	時間	場所	水	時間	場所	木	時間	場所	金	時間	場所	土	時間	場所
															1			2		
															501 トレーニングマシン 314 楽しいフラダンス	10:00 真・ス 13:30 真・ス		501 トレーニングマシン 001 ソフトテニス	10:00 真・ス 9:00 真・テ	
3			4			5			6			7			8			9		
		休館日			休館日			休館日			休館日			休館日	501 トレーニングマシン 314 楽しいフラダンス 309 癒しのヨーガ 308 癒しのヨーガ 320 身体調律メソッド 321 身体調律メソッド	10:00 真・ス 13:30 真・ス 10:00 真・体 11:15 真・ス 10:00 真・ス 11:15 真・体		501 トレーニングマシン 008 柔道 004 バドミントン(小1~小6) 005 バドミントン(中1~シニア)	10:00 真・ス 13:00 本・武 13:30 真・体 13:30 真・体	
10			11			12			13			14			15			16		
002 卓球(年中~シニア) 006 サッカー(年少~小3)	9:00 9:00	真・中 真・グ			休館日	501 トレーニングマシン 324 ノルディックウォーキング 301 初めての太極拳 312 美ボディメンテナス 316 かんたんエアロビクス 003 卓球(一般)	10:00 真・ス 9:00 糸・体 10:15 真・ス 10:00 本・和 13:30 真・ス 13:00 糸・体		501 トレーニングマシン 304 たのしい太極拳 307 セルフメンテナス 306 セルフメンテナス 303 やさしい太極拳	10:00 真・ス 10:15 本・大 10:45 本・和 13:00 真・体 14:00 真・ス		501 トレーニングマシン 501 トレーニングマシン講習会 310 美ボディメンテナス 302 初めての太極拳 319 体幹フィットネス 317 ダンスングフィット	10:00 真・ス 10:00 真・ス 10:00 真・体 10:15 本・和 11:00 真・ス 12:45 真・ス		501 トレーニングマシン 320 身体調律メソッド 322 ボクシングメソッド 321 身体調律メソッド 323 ボクシングメソッド 314 楽しいフラダンス	10:00 真・ス 10:00 真・ス 11:00 真・ス 12:45 真・体 13:45 真・体 13:30 真・ス		501 トレーニングマシン 001 ソフトテニス	10:00 真・ス 9:00 真・テ	
17			18			19			20			21			22			23		
501 トレーニングマシン講習会	10:00	真・ス			休館日	501 トレーニングマシン 003 卓球(一般) 301 初めての太極拳 312 美ボディメンテナス 315 踏み台レッスン	10:00 真・ス 13:00 糸・体 10:15 真・ス 10:00 本・和 13:30 真・ス		501 トレーニングマシン 305 UPUPマットダンス 304 たのしい太極拳 307 セルフメンテナス 306 セルフメンテナス 303 やさしい太極拳	10:00 真・ス 10:00 真・体 10:15 本・大 10:45 本・和 13:00 真・体 14:00 真・ス		501 トレーニングマシン 501 トレーニングマシン講習会 310 美ボディメンテナス 302 初めての太極拳 318 バランスボール 317 ダンスングフィット	10:00 真・ス 10:00 真・ス 10:00 真・体 10:15 本・和 10:30 真・ス 12:45 真・ス		501 トレーニングマシン 309 癒しのヨーガ 308 癒しのヨーガ 320 身体調律メソッド 321 身体調律メソッド	10:00 真・ス 10:00 真・体 11:15 真・ス 10:00 真・ス 11:15 真・体		501 トレーニングマシン 008 柔道 004 バドミントン(小1~小6) 005 バドミントン(中1~シニア)	10:00 真・ス 13:00 本・武 13:30 真・体 13:30 真・体	
24			25			26			27			28			29			30		
002 卓球(年中~シニア)	9:00	真・中			休館日	501 トレーニングマシン 003 卓球(一般) 324 ノルディックウォーキング 301 初めての太極拳 312 美ボディメンテナス 316 かんたんエアロビクス	10:00 真・ス 13:00 糸・体 9:00 糸・体 10:15 真・ス 10:00 本・和 13:30 真・ス		501 トレーニングマシン 304 たのしい太極拳 307 セルフメンテナス 306 セルフメンテナス 303 やさしい太極拳	10:00 真・ス 10:15 本・大 10:45 本・和 13:00 真・体 14:00 真・ス		501 トレーニングマシン 501 トレーニングマシン講習会 310 美ボディメンテナス 302 初めての太極拳 319 体幹フィットネス 317 ダンスングフィット	10:00 真・ス 10:00 真・ス 10:00 真・体 10:15 本・和 11:00 真・ス 12:45 真・ス		501 トレーニングマシン 320 身体調律メソッド 322 ボクシングメソッド 321 身体調律メソッド 323 ボクシングメソッド	10:00 真・ス 10:00 真・ス 11:00 真・ス 12:45 真・体 13:45 真・体		501 トレーニングマシン	10:00 真・ス	