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