

令和8年7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						1			2			3			4						
			休館日						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			501 トレーニングマシン 10:00 真・ス 501 トレーニングマシン講習会 10:00 真・ス 310 美ボディメンテナス 10:00 真・体 302 初めての太極拳 10:15 本・和 318 バランスボール 10:30 真・ス 317 ダンスフィット 12:45 真・ス			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 308 癒しのヨーガ 11:15 真・ス 320 身体調律メソッド 10:00 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			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						
5				6			7			8			9			10			11					
休館日				休館日			501 トレーニングマシン 10:00 真・ス 315 踏み台レッスン 13:30 真・ス 301 初めての太極拳 10:15 真・ス 312 美ボディメンテナス 10:00 本・和 003 卓球(一般) 13:00 糸・体			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			501 トレーニングマシン 10:00 真・ス 501 トレーニングマシン講習会 10:00 真・ス 310 美ボディメンテナス 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			501 トレーニングマシン 10:00 真・ス 314 楽しいフラダンス 13:30 真・ス 320 身体調律メソッド 10:00 真・ス 322 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 ボクシングメソッド 13:45 真・体			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1~小6) 13:30 真・体 005 バドミントン(中1~シニア) 13:30 真・体					
								12			13			14			15			16				
	002 卓球(年中~シニア) 9:00 真・中 006 サッカー(年少~小3) 9:00 真・グ					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 美ボディメンテナス 10:00 本・和 316 かんたんエアロビクス 13:30 真・ス			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			501 トレーニングマシン 10:00 真・ス 310 美ボディメンテナス 10:00 真・体 302 初めての太極拳 10:15 本・和 318 バランスボール 10:30 真・ス 317 ダンスフィット 12:45 真・ス			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 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 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			501 トレーニングマシン 10:00 真・ス			
										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				休館日			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			501 トレーニングマシン 10:00 真・ス 310 美ボディメンテナス 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			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 308 癒しのヨーガ 11:15 真・ス 320 身体調律メソッド 10:00 真・ス 321 身体調律メソッド 11:15 真・体			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1~小6) 13:30 真・体 005 バドミントン(中1~シニア) 13:30 真・体 001 ソフトテニス 9:00 真・テ			
											26			27			28			29			30	
002 卓球(年中~シニア) 9:00 真・中			休館日					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 美ボディメンテナス 10:00 本・和 316 かんたんエアロビクス 13:30 真・ス			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			501 トレーニングマシン 10:00 真・ス 310 美ボディメンテナス 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			501 トレーニングマシン 10:00 真・ス			