

スポーツクラブもとす

日			月			火			水			木			金			土		
時間	場所		時間	場所		時間	場所		時間	場所		時間	場所		時間	場所	時間	場所		
								1			2			3			4			
								501 トレーニングマシン 305 UPUPマットダンス 307 セルフメンテナンス 306 セルフメンテナンス 303 やさしい太極拳 313 太極拳(扇)	10:00 真・ス 10:00 真・体 10:45 本・和 13:00 真・体 14:00 真・ス 14:45 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 美ボディメンテナンス 302 初めての太極拳 318 バランスボール 317 ダンシングフィット	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 身体調律メゾッド 321 身体調律メゾッド 314 楽しいフラダンス	10:00 真・ス 10:00 真・体 11:15 真・ス 10:00 真・ス 11:15 真・体 13:30 真・ス		501 トレーニングマシン 001 ソフトテニス 体力測定会	10:00 真・ス 9:00 真・テ 13:00 真正中		
5			6			7		8			9			10			11			
	休館日			休館日		501 トレーニングマシン 315 踏み台レッスン 301 初めての太極拳 311 太極拳(扇・剣) 312 美ボディメンテナンス 003 卓球(一般)	10:00 真・ス 13:30 真・ス 10:00 真・ス 10:45 真・ス 10:00 本・和 13:00 糸・体	501 トレーニングマシン 304 たのしい太極拳 307 セルフメンテナンス 306 セルフメンテナンス 303 やさしい太極拳 325 エンジョイエアロ	10:00 真・ス 10:15 本・大 10:45 本・和 13:00 真・体 14:00 真・ス 12:45 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 美ボディメンテナンス 302 初めての太極拳 319 体幹フィットネス 317 ダンシングフィット	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 314 楽しいフラダンス 320 身体調律メゾッド 322 ボクシングメゾッド 321 身体調律メゾッド 323 ボクシングメゾッド	10:00 真・ス 13:30 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 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		
12			13			14		15			16			17			18			
002 卓球(年中～シニア) 006 サッカー(年少～小3)	9:00 真・中 9:00 真・グ			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 311 太極拳(扇・剣) 312 美ボディメンテナンス 316 かんたんエアロビクス	10:00 真・ス 13:00 糸・体 10:00 真・ス 10:45 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 セルフメンテナンス 306 セルフメンテナンス 303 やさしい太極拳 313 太極拳(扇)	10:00 真・ス 10:00 真・体 10:15 本・大 10:45 本・和 13:00 真・体 14:00 真・ス 14:45 真・ス		501 トレーニングマシン 310 美ボディメンテナンス 302 初めての太極拳 318 バランスボール 317 ダンシングフィット	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 320 身体調律メゾッド 322 ボクシングメゾッド 321 身体調律メゾッド 323 ボクシングメゾッド 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	10:00 真・ス		
19			20			21		22			23			24			25			
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 304 たのしい太極拳 307 セルフメンテナンス 306 セルフメンテナンス 303 やさしい太極拳 325 エンジョイエアロ	10:00 真・ス 10:15 本・大 10:45 本・和 13:00 真・体 14:00 真・ス 12:45 真・ス		501 トレーニングマシン 310 美ボディメンテナンス 302 初めての太極拳 319 体幹フィットネス 317 ダンシングフィット	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 309 癒しのヨーガ 308 癒しのヨーガ 320 身体調律メゾッド 321 身体調律メゾッド	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) 001 ソフトテニス	10:00 真・ス 13:00 本・武 13:30 真・体 13:30 真・体 9:00 真・テ		
26			27			28		29			30			31						
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) 301 初めての太極拳 311 太極拳(扇・剣) 312 美ボディメンテナンス 316 かんたんエアロビクス	10:00 真・ス 13:00 糸・体 10:00 真・ス 10:45 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 307 セルフメンテナンス 306 セルフメンテナンス 303 やさしい太極拳	10:00 真・ス 10:00 真・体 10:45 本・和 13:00 真・体 14:00 真・ス		501 トレーニングマシン 310 美ボディメンテナンス 302 初めての太極拳 317 ダンシングフィット	10:00 真・ス 10:00 真・体 10:15 本・和 12:45 真・ス		501 トレーニングマシン	10:00 真・ス					