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			2			3			4		
									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
									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	309 癒しのヨーガ	10:00	真・体	001 ソフトテニス	9:00	真・テ
									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	308 癒しのヨーガ	11:15	真・ス	体力測定会	13:00	真正中
									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	320 身体調律メゾッド	10:00	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	321 身体調律メゾッド	11:15	真・体			
									313 太極拳(扇)	14:45	真・ス	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			
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	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
						315 踏み台レッスン	13:30	真・ス	304 たのしい太極拳	10:15	本・大	501 トレーニングマシン講習会	10:00	真・ス	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	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	004 バドミントン(小1～小6)	13:30	真・体
						311 太極拳(扇・剣)	11:45	真・ス	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	322 ボクシングメゾッド	11:00	真・ス	005 バドミントン(中1～シニア)	13:30	真・体
						312 美ボディメンテナンス	10:00	本・和	303 やさしい太極拳	14:00	真・ス	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			
						003 卓球(一般)	13:00	糸・体	325 エンジョイエアロ	12:45	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			
12			13			14			15			16			17			18		
002 卓球(年中～シニア)	9:00	真・中				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	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	304 たのしい太極拳	10:15	本・大	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			
						311 太極拳(扇・剣)	11:45	真・ス	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	321 身体調律メゾッド	12:45	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	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			
						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				314 楽しいフラダンス	13:30	真・ス			
									313 太極拳(扇)	14:45	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							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
									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	309 癒しのヨーガ	10:00	真・体	008 柔道	13:00	本・武
									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	308 癒しのヨーガ	11:15	真・ス	004 バドミントン(小1～小6)	13:30	真・体
									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	320 身体調律メゾッド	10:00	真・ス	005 バドミントン(中1～シニア)	13:30	真・体
									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	321 身体調律メゾッド	11:15	真・体	001 ソフトテニス	9:00	真・テ
									325 エンジョイエアロ	12:45	真・ス									
26			27			28			29			30			31					
002 卓球(年中～シニア)	9:00	真・中				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	310 美ボディメンテナンス	10:00	真・体						
						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						
						311 太極拳(扇・剣)	11:45	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						
						312 美ボディメンテナンス	10:00	本・和	303 やさしい太極拳	14:00	真・ス									
						316 かんたんエアロビクス	13:30	真・ス													