

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		
																		501	トレーニングマシン	10:00 真・ス
2			3			4			5			6			7			8		
	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
			301		初めての太極拳	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	314	楽しいフラダンス	13:30 真・ス	001	ソフトテニス	9:00 真・テ		
			311		太極拳(扇・剣)	10:45 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	309	癒しのヨーガ	10:00 真・体					
			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	302	初めての太極拳	10:15 本・和	308	癒しのヨーガ	11:15 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	320	身体調律メゾッド	10:00 真・ス			
									313	太極拳(扇)	14:45 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			
9			10			11			12			13			14			15		
002	卓球(年中～シニア)	9:00 真・中		休館日			休館日			休館日			休館日			休館日			休館日	
006	サッカー(年少～小3)	9:00 真・グ																		
16			17			18			19			20			21			22		
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
					301	初めての太極拳	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	001	ソフトテニス	9:00 真・テ	
					311	太極拳(扇・剣)	10:45 真・ス	305	UPUPマットダンス	10:00 真・体	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				
									313	太極拳(扇)	14:45 真・ス									
23			24			25			26			27			28			29		
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
					301	初めての太極拳	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	320	身体調律メゾッド	10:00 真・ス				
					311	太極拳(扇・剣)	10:45 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				
					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				
					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				
									325	エンジョイエアロ	12:45 真・ス									
30			31																	
	休館日			休館日																