令和8年8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		
																		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	10:15	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)	11:45	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	10:15	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)	11:45	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	10:15	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)	11:45	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																	