

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 Bパターン			3		
									休講振替 場所変更 和室→アリーナ 講座変更			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 ダンスフィット	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 320 身体調律メソッド 322 ボクシングメソッド 321 身体調律メソッド 323 ボクシングメソッド 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 001 ソフトテニス	10:00 真・ス 9:00 真・テ	
4			5			6			7			8			9 Aパターン			10		
	休館日			休館日		501 トレーニングマシン 324 ノルディックウォーキング 312 美ボディメンテナンス 301 初めての太極拳 311 太極拳(扇・剣) 003 卓球(一般) 316 かんたんエアロ	10:00 真・ス 9:00 糸・体 10:00 本・和 10:00 真・ス 10:45 真・ス 13:00 糸・体 13:30 真・ス		501 トレーニングマシン 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 10:45 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 319 体幹フィットネス 317 ダンスフィット	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 身体調律メソッド 321 身体調律メソッド 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 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	
11			12			13			14			15			16 Aパターン			17		
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			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	10:00 真・ス 10:15 本・大 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 318 バランスボール 317 ダンスフィット	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 309 癒しのヨーガ 308 癒しのヨーガ 320 身体調律メソッド 321 身体調律メソッド 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	10:00 真・ス 9:00 真・テ	
18			19			20			21			22			23 Bパターン			24		
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 312 美ボディメンテナンス 301 初めての太極拳 311 太極拳(扇・剣) 003 卓球(一般) 316 かんたんエアロ	10:00 真・ス 10:00 本・和 10:00 真・ス 10:45 真・ス 13:00 糸・体 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 319 体幹フィットネス 317 ダンスフィット	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 320 身体調律メソッド 322 ボクシングメソッド 321 身体調律メソッド 323 ボクシングメソッド	10:00 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	
25			26			27			28			29			30			31 Bパターン		
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 324 ノルディックウォーキング 312 美ボディメンテナンス 301 初めての太極拳 311 太極拳(扇・剣) 003 卓球(一般) 316 かんたんエアロ	10:00 真・ス 9:00 糸・体 10:00 本・和 10:00 真・ス 10:45 真・ス 13:00 糸・体 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	10:00 真・ス 10:00 真・体 10:15 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 ダンスフィット	10:00 真・ス 10:00 真・体 10:15 本・和 13:45 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 320 身体調律メソッド 322 ボクシングメソッド 321 身体調律メソッド 323 ボクシングメソッド	10:00 真・ス 10:00 真・ス 11:00 真・ス 12:45 真・体 13:45 真・体	