

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				5				6 Bパターン				7			
休館日				休館日				休館日				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 307 セルフメンテナンス 10:45 本・和 306 セルフメンテナンス 13:00 真・体 303 やさしい太極拳 14:00 真・ス 313 太極拳(扇) 14:45 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講習会 10:00 真・ス 310 美ボディメンテナンス 10:00 真・体 302 初めての太極拳 10:15 本・和 318 バランスボール 10:30 真・ス 317 ダンスिंगフィット 12:45 真・ス				501 トレーニングマシン 10:00 真・ス 320 身体調律メゾッド 10:00 真・ス 322 ボクシングメゾッド 11:00 真・ス 321 身体調律メゾッド 12:45 真・体 323 ボクシングメゾッド 13:45 真・体 314 楽しいフラダンス 13:30 真・ス				501 トレーニングマシン 10:00 真・ス			
8				9				10				11				12				13 Bパターン				14			
002 卓球(年中～シニア) 9:00 真・中 006 サッカー(年少～小3) 9:00 真・グ				休館日				501 トレーニングマシン 10:00 真・ス 324 ノルディックウォーキング 9:00 糸・体 312 美ボディメンテナンス 10:00 本・和 301 初めての太極拳 10:00 真・ス 311 太極拳(扇・剣) 10:45 真・ス 316 かんたんエアロビクス 13:30 真・ス 003 卓球(一般) 13:00 糸・体				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 307 セルフメンテナンス 10:45 本・和 306 セルフメンテナンス 13:00 真・体 303 やさしい太極拳 14:00 真・ス				501 トレーニングマシン 10:00 真・ス 310 美ボディメンテナンス 10:00 真・体 302 初めての太極拳 10:15 本・和 319 体幹フィットネス 11:00 真・ス 317 ダンスिंगフィット 12:45 真・ス				501 トレーニングマシン 10:00 真・ス 320 身体調律メゾッド 10:00 真・ス 322 ボクシングメゾッド 11:00 真・ス 321 身体調律メゾッド 12:45 真・体 323 ボクシングメゾッド 13:45 真・体 314 楽しいフラダンス 13:30 真・ス				501 トレーニングマシン 10:00 真・ス 001 ソフトテニス 9:00 真・テ 008 柔道 13:00 本・武 004 バドミントン(小1～小6) 13:30 真・体 005 バドミントン(中1～シニア) 13:30 真・体			
15				16				17				18				19				20 Aパターン				21			
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 324 ノルディックウォーキング 9:00 糸・体 312 美ボディメンテナンス 10:00 本・和 301 初めての太極拳 10:00 真・ス 311 太極拳(扇・剣) 10:45 真・ス 316 かんたんエアロビクス 13:30 真・ス 003 卓球(一般) 13:00 糸・体				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 304 たのしい太極拳 10:15 本・大 307 セルフメンテナンス 10:45 本・和 306 セルフメンテナンス 13:00 真・体 303 やさしい太極拳 14:00 真・ス 313 太極拳(扇) 14:45 真・ス				501 トレーニングマシン 10:00 真・ス 310 美ボディメンテナンス 10:00 真・体 302 初めての太極拳 10:15 本・和 318 バランスボール 10:30 真・ス 317 ダンスिंगフィット 12:45 真・ス				501 トレーニングマシン 10:00 真・ス 309 癒しのヨーガ 10:00 真・体 308 癒しのヨーガ 11:15 真・ス 320 身体調律メゾッド 10:00 真・ス 321 身体調律メゾッド 11:15 真・体 314 楽しいフラダンス 13:30 真・ス				501 トレーニングマシン 10:00 真・ス			
22				23				24				25				26				27 Aパターン				28			
002 卓球(年中～シニア) 9:00 真・中				休館日				休館日				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 307 セルフメンテナンス 10:45 本・和 306 セルフメンテナンス 13:00 真・体 303 やさしい太極拳 14:00 真・ス				501 トレーニングマシン 10:00 真・ス 310 美ボディメンテナンス 10:00 真・体 302 初めての太極拳 10:15 本・和 319 体幹フィットネス 11:00 真・ス 317 ダンスिंगフィット 12:45 真・ス				501 トレーニングマシン 10:00 真・ス 309 癒しのヨーガ 10:00 真・体 308 癒しのヨーガ 11:15 真・ス 320 身体調律メゾッド 10:00 真・ス 321 身体調律メゾッド 11:15 真・体				501 トレーニングマシン 10:00 真・ス 001 ソフトテニス 9:00 真・テ 008 柔道 13:00 本・武 004 バドミントン(小1～小6) 13:30 真・体 005 バドミントン(中1～シニア) 13:30 真・体			
29				30																							
休館日				休館日																							