令和8年12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			5			
						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
						312 美ボディメンテナンス	10:00	本・和	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	320 身体調律メソッド	10:00	真・ス			
						301 初めての太極拳	10:00	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	321 身体調律メソッド	13:00	真・体			
						311 太極拳(扇・剣)	10:45	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 ボクシングメソッド	14:00	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	318 バランスボール	10:30	真・ス	314 楽しいフラダンス	13:30	真・ス			
						003 卓球（一般）	13:00	糸・体	313 太極拳(扇)	14:45	真・ス	317 ダンシングフィット	12:45	真・ス						
6			7			8			9			10			11			12		
			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
						324 ノルディックウォーキング	9:00	糸・体	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
						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	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
						301 初めての太極拳	10:00	真・ス	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 身体調律メソッド	10:00	真・ス	005 バドミントン（中1～シニア）	13:30	真・体
						311 太極拳(扇・剣)	10:45	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	321 身体調律メソッド	13:00	真・体	001 ソフトテニス	9:00	真・テ
						316 かんたんエアロビクス	13:30	真・ス							322 ボクシングメソッド	14:00	真・体			
						003 卓球（一般）	13:00	糸・体							314 楽しいフラダンス	13:30	真・ス			
13			14			15			16			17			18			19		
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				312 美ボディメンテナンス	10:00	本・和	305 UPUPマットダンス	10:00	真・ス	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			
クラブイベント	11:00					301 初めての太極拳	10:00	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	308 癒しのヨーガ	11:15	真・ス			
ぬくもりの里						311 太極拳(扇・剣)	10:45	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	320 身体調律メソッド	10:00	真・ス			
						316 かんたんエアロビクス	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 身体調律メソッド	13:00	真・体			
						003 卓球（一般）	13:00	糸・体	303 やさしい太極拳	14:00	真・ス				322 ボクシングメソッド	14:00	真・体			
									313 太極拳(扇)	14:45	真・ス				314 楽しいフラダンス	13:30	真・ス			
20			21			22			23			24			25			26		
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
						324 ノルディックウォーキング	9:00	糸・体	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 身体調律メソッド	10:00	真・ス	008 柔道	13:00	本・武
						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	302 初めての太極拳	10:15	本・和	321 身体調律メソッド	13:00	真・体	004 バドミントン（小1～小6）	13:30	真・体
						301 初めての太極拳	10:00	真・ス	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	322 ボクシングメソッド	14:00	真・体	005 バドミントン（中1～シニア）	13:30	真・体
						311 太極拳(扇・剣)	10:45	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				001 ソフトテニス	9:00	真・テ
						316 かんたんエアロビクス	13:30	真・ス												
						003 卓球（一般）	13:00	糸・体												
27			28			29			30			31								
002 卓球（年中～シニア）	9:00	真・中	休館日			休館日			休館日			休館日								