

令和7年 11月 講座開設予定表

スポーツクラブもとす

日	月	火	水	木	金	土
						1
						01 事務局休み
2	3 文化の日	4	5	6	7	8
01 事務局休み	01 事務局休み	00 休館日	501 トレーニングマシン利用 303 やさしい太極拳(真正) 305 代謝も心もUPUP体操 306 セルフメンテナンス(糸貫) 307 セルフメンテナンス(本巢)	501 トレーニングマシン利用 302 初めての太極拳(本巢) 310 筋活ピラティス(真正) 318 バランスボールエクササイズ	501 トレーニングマシン利用 308 身体調律メソッド(真正) 309 身体調律メソッド(糸貫) 314 楽しいフラダンス	001 ソフトテニス 004 バドミントン(小1~6) 005 バドミントン(中1~) 008 柔道 01 事務局休み
9	10	11	12	13	14	15
002 卓球 006 サッカー(真正) 01 事務局休み	00 休館日	501 トレーニングマシン利用 003 卓球(一般) 301 初めての太極拳(真正) 313 筋活ピラティス(本巢) 316 かんたんエアロビクス 0721 ノルディック・ウォーキング	501 トレーニングマシン利用 303 やさしい太極拳(真正) 304 たのしい太極拳(本巢) 306 セルフメンテナンス(糸貫) 307 セルフメンテナンス(本巢)	501 トレーニングマシン利用 302 初めての太極拳(本巢) 311 筋活ヨガ(真正) 317 ダンスフィット 319 バレトン	501 トレーニングマシン利用 308 身体調律メソッド(真正) 309 身体調律メソッド(糸貫) 314 楽しいフラダンス	01 事務局休み
16	17	18	19	20	21	22
502 トレーニングマシン講習会 01 事務局休み	00 休館日	501 トレーニングマシン利用 003 卓球(一般) 301 初めての太極拳(真正) 312 筋活ヨガ(本巢) 315 踏み台レッスン 0721 ノルディック・ウォーキング	501 トレーニングマシン利用 303 やさしい太極拳(真正) 304 たのしい太極拳(本巢) 305 代謝も心もUPUP体操 306 セルフメンテナンス(糸貫) 307 セルフメンテナンス(本巢)	501 トレーニングマシン利用 302 初めての太極拳(本巢) 310 筋活ピラティス(真正) 318 バランスボールエクササイズ	501 トレーニングマシン利用 308 身体調律メソッド(真正) 309 身体調律メソッド(糸貫) 314 楽しいフラダンス	001 ソフトテニス 004 バドミントン(小1~6) 005 バドミントン(中1~) 008 柔道 01 事務局休み
23 勤労感謝の日	24 振替休日	25	26	27	28	29
002 卓球 01 事務局休み	クラブイベント 01 事務局休み	00 休館日	501 トレーニングマシン利用 303 やさしい太極拳(真正) 304 たのしい太極拳(本巢) 306 セルフメンテナンス(糸貫) 307 セルフメンテナンス(本巢)	501 トレーニングマシン利用 302 初めての太極拳(本巢) 311 筋活ヨガ(真正) 317 ダンスフィット 319 バレトン	501 トレーニングマシン利用 308 身体調律メソッド(真正) 309 身体調律メソッド(糸貫)	01 事務局休み
30						
01 事務局休み						