

東スポーツクラブ令和4年10月活動予定表

サークル

曜日	月		火			水	第1・2・4水	第2・4水	第3水	木	
サークル名	健康体操	卓球	楊名時健康太極拳	タイ式ヨガ ルーシーダットン	ボウリング	初・始めてエアロ	(昼)腰痛予防改善(夜)	ストレッチ体操	壮快ソフトエアロ	ソフトエアロ	
時間	10:00-11:30	13:00-15:00	13:30-14:30	19:30-20:30	19:30-21:00	13:00/14:00	13:30-14:30	19:30-20:30	13:30-14:30	13:30-14:30	19:30-20:30
会場	総合体育館	総合体育館	総合体育館	総合体育館	稲沢	健康ドーム	総合体育館	総合体育館	総合体育館	総合体育館	総合体育館
	アリーナ	多目的ホール+アリーナ	多目的ホール	軽運動室	グラウンドボウル	アリーナ	アリーナ南側	軽運動室	多目的ホール	多目的ホール	多目的ホール
活動日	3	3	4	※4休講	4	5	5			6	6
	10休み	10休み	11	※11休講	11	12休み	12	12		13	13
	17休み	17休み	18	※18休講	18	19			19	20	20
	24	24	25	※25休講	25	26	26	26		27	27
	31	31									

※タイ式ヨガルーシーダットン
10月まで休講、11月より再開予定です！！

サークル

曜日	金	
サークル名	気功	楊名時健康太極拳
時間	13:30-14:30	13:30-14:50
会場	総合体育館	健康ドーム
	アリーナ	軽運動室
活動日	7	7
	14	14
	21	21
	28	28

スクール

曜日	火	土	第2・4土
スクール名	キッズ ヒップホップ	剣道	ジュニア 卓球
時間	18:30-19:20	13:15~15:00	10:00~11:50
会場	総合体育館	総合体育館	健康ドーム
	軽運動室	剣道場	アリーナ
活動日		1	
	4代講	8休み	8
	11代講	15	
	18代講	22	22
	25代講	29休み	

東スポーツクラブ事務局開局日時

月曜 9:00~15:00

水曜 13:00~15:00

金曜 13:00~15:00

※体育館休館日・その他臨時でお休みすることがあります

☎0568-70-5479

- ◎常時活動参加当日は検温を済ませてください。
- ◎体調がすぐれない方は参加を見合わせてください。
- ◎十分な休息・たっぷり水分補給
- ☆十分な距離の確保
- ☆マスクの着用
- ☆手洗い 手指消毒