

サークル

東スポーツクラブ令和4年5月活動予定表

曜日	月		火			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	ボウリング	タイ式ヨガ ルーシーダットン	初・始めてエアロ	腰痛予防改善		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	19:30-21:00	19:30-20:30	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	稲沢	総合体育館	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	グランドボウル	軽運動室	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	2 休み	2 休み	3 休み	3 休み	3 休み	4 休み	4 休み			5 休み	5 休み
	9	9	10	10	10	11	11	11		12	12
	16 休み	16 休み	17	17	17	18			18	19	19
	23	23	24	24	24	25	25	25		26	26
	30	30	31	31	31						

サークル

曜日	金	第2・4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	6 休み	6 休み
	13	13
	20	20 休み
	27	27

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	3 休み	7 休み	
	10	14	14
	17	21	
	24	28	28
	31		

- ・常時活動参加当日は検温をすませてきてください。発熱、体調がすぐれないかたは参加を見合わせてください。
- ・今月は特に十分注意して活動に参加願います。準備運動をしっかり！水分補給！適度な休憩を！！
- ・ストレッチ体操は2階多目的ホールに変更 ※持ち物：バスタオル
- ・腰痛予防体操お昼の部は2階アリーナ南側に変更 ※持ち物：ヨガマット・長細いタオル