

東スポーツクラブ令和4年7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	杜快ソフトエアロ	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
	4	4	5	5 休み	5	6	6			7	7
	11	11	12	12 休み	12	13	13	13		14	14
	18 休み	18 休み	19 休み	19 休み	19	20			20	21	21
	25	25	26	26 休み	26	27	27	27		28	28

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	1	
	8	8
	15	
	22	22

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	5 休み	2	
	12 休み	9	9 休み
	19 休み	16	
	26 休み	23	23

☆お知らせ☆

東スポーツクラブ事務局開局日時

月曜 9:00~15:00

火曜

水曜 } 13:00~15:00

木曜

金曜 9:00~15:00

休み：第三月曜・土日祝・活動休止期間

その他臨時でお休みすることがあります

☎0568-70-5479

※火曜 キッズダンス・タイ式ヨガ 講師体調不良につき休講となります。

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。

- ・今月も十分注意して活動に参加願います。準備運動をしっかりと！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 ※持ち物：バスタオル又はヨガマット
- ・腰痛予防体操お昼の部は2階アリーナ南側※持ち物：ヨガマット・長細いタオル