

サークル

東スポーツクラブ令和元年7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 | 初・始めてエアロ | 腰痛予防改善 | | ストレッチ体操 | テニス | 社快ソフトエアロ | ソフトエアロ |
| 時 間 | 10:00～11:30 | 13:00～15:00 | 13:30～14:30 | 19:30～21:00 | 9:30～/10:40～ | 13:30～14:30 | 19:30～20:30 | 13:30～14:30 | 10:00～11:30 | 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 | 健康ドーム | 総合体育館 | 総合体育館 | 総合体育館 | 二子 | 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 | 柔道場 | みんなのスポーツルーム | 柔道場 | テニスコート | 多目的ホール | 多目的ホール |
| 活動日 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | | | | 4 | 4 | 4 |
| | 8 | 8 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | | 11 | 11 | 11 |
| | 15休み | 15休み | 16休み | 16 | 17 | | | 17 | 18休み | 18 | 18 |
| | 22 | 22 | 23 | 23 | 24 | 24 | 24 | | 25休み | 25 | 25 |
| | 29 | 29 | 30 | 30 | 31休み | | | | | | |

サークル

| 曜日 | 金 | | | 土 | 日 |
|-------|-------------|-------------|-------------|-------------------|------------|
| サークル名 | 気 功 | 陳式太極拳 | ナイターテニス | タイ式ヨガ ルーシーダットン | シニアサッカー |
| 時 間 | 13:30～14:30 | 13:30～14:50 | 19:30～21:00 | 15:30～16:30 | 9:30～11:00 |
| 会 場 | 総合体育館 | 健康ドーム | 二子 | 総合体育館 | 師勝東小学校 |
| | アリーナ | 軽運動室 | テニスコート | 多目的ホール | 運動場 |
| 活動日 | 5 | 5 | 5 | 6休み | 7 |
| | 12 | 12 | 12 | 13 | 14 |
| | 19 | 19 | 19 | 20 | 21休み |
| | 26 | 26 | 26 | 27 | 28休み |
| | | | | | |

スクール

| 曜日 | 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 バレーボール |
| 時 間 | 16:45～17:35 | 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 |
| | 多目的ホール | 剣道場 | アリーナ |
| 活動日 | 6休み | 6 | |
| | 13 | 13 | 13休み |
| | 20 | 20 | |
| | 27 | 27 | 27休み |
| | | | |

～お知らせ～



★ 暑くなりました、無理のない運動計画を！！

★ 喉が渇く前に水分補給を！！

★ 屋外では帽子をかぶる！！

★ たくさん汗をかいたら適度な塩分補給も！！

☆テニス(木曜日)は、7月3週から9月2週までは休みです

◎サークル・スクールに参加される場合は、必ず会員証を提示してください。

◎サークル・スクールや各種イベント等活動スケジュールは、下のインターネットからでもご覧いただけます。

携帯電話からは <http://www.fureai-sc.jp/higashi/m/>

※ 会員証裏面の QR コードから簡単にアクセス出来ます。