

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	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	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	稻沢	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	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	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

～お知らせ～



- ★ 暑くなりました、無理のない運動計画を！！
- ★ 喉が渴く前に水分補給を！！
- ★ 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

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
アリーナ	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

◎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。