



東スポーツクラブ平成28年10月 活動予定表



PH用

サークル

曜日	月			第2・4月	火		水	第2水	第2・4水	第3水	木	
サークル名	健康体操	卓球	ソフトエアロ	ショートテニス	楊名時 健康太極拳	ポウリング	初・始エアロ	腰痛予防改善		ストレッチ体操	ソフトエアロ	ソフトエアロ
時間	10:00~11:30	13:30~15:00	19:30~20:30	19:00~20:30	13:30~14:30	19:30~21:00	9:30~/10:40~	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	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	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	多目的ホール	多目的ホール
活動日	3	3	3	/	4	4	5	/	/	/	6	6
	10 休み	10 休み	10 休み	10 休み	11	11	12	12	12	/	13 休み	13 休み
	17 休み	17 休み	17 休み	/	18	18	19	/	19	19	20	20
	24	24	24	24	25	25	26	/	26	/	27	27
	31	31	31	/	/	/	/	/	/	/	/	/

サークル

曜日	金		土
サークル名	気功	陳式太極拳	タイ式ヨガ ルーシーダットン
時間	13:30~14:30	13:30~14:50	15:30~16:30
会場	総合体育館	健康ドーム	総合体育館
	アリーナ	軽運動室	多目的ホール
活動日	/	/	1
	7	7	8
	14	14	15
	21	21	22
	28	28	29 休み

テニス

曜日	木	金
サークル名	テニス	ナイターテニス
時間	10:00~11:30	19:30~21:00
会場	二子	二子
	テニスコート	テニスコート
活動日	/	/
	6	7
	13	14
	20	21
	27	28

スクール

曜日	土	第2・4土	日	
サークル名	キッズ ヒップホップ	剣道	ジュニア バレーボール	ミニミニ サッカー
時間	16:45~17:35	13:30~15:00	10:00~11:50	9:30~11:30
会場	総合体育館	総合体育館	健康ドーム	師勝東小学校
	多目的ホール	剣道場	アリーナ	運動場
活動日	1	1	/	2
	8	8	8	9
	15	15	/	16
	22	22	22 休み	23 休み
	29 休み	29 休み	/	30 休み

お知らせ

- 暴風（雨）警報等の発令時の活動は、全て中止です。
- まだまだ暑い日が続いています。熱中症対策は一定期的な水分補給と休憩を

- 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、下記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