



東スポーツクラブ平成31年2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	ソフトエアロ	ソフトエアロ	
時間	10:00~11:30	13:30~15:00	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	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	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	柔道場	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	/											
	4	4	5	5	6	/		/		7	7	7
	11 休み	11 休み	12	12	13	13	13	/		14	14	14
	18 休み	18 休み	19	19	20	/		20	21	21	21	
	25	25	26	26	27	27	27	/		28	28	28

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	1	1	1 休み	2	3 休み
	8	8	8 休み	9	10
	15	15	15 休み	16	17
	22	22	22 休み	23	24
	/				

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	2	2	/
	9	9	9
	16	16	/
	23	23	23
	/		

お知らせ

- 寒い日が続きます。準備運動はしっかり取り組んで、寒さに負けない体力づくりを。
- 平成31年度の継続会員の受付は、2月25日(月)から開始します。

- 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。