

東スポーツクラブ令和5年11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	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	19:30-21:00	㊸13:00/㊹14:00	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	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	グランドボウル	軽運動室	アリーナ南側	軽運動室	多目的ホール	アリーナ	多目的ホール
活動日	/	/	/	/	1 ㊸エアロ ㊹ズンバ体験	1	/	/	2	2
	6	6	7	※7	8	8	8	/	9	9
	13	13	14	※14	15 ㊸エアロ ㊹ズンバ体験	/	/	15 多目的	16	16
	20 休み	20 休み	21	※21	22	22	22	/	23 休み	23 休み
	27	27	28	※28	29 休み	/	/	/	30	30

※ボウリングはゲーム代など別途料金が必要です※

サークル

曜日	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	3 休み	3 休み
	10	10
	17	17
	24 休み	24

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	18:45-19:35	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
	軽運動室	剣道場	アリーナ
活動日	/	4	/
	7	11	11
	14	18	/
	21	25	25
	28		

11月健康ドーム初始めてエアロに

参加される皆様へお知らせ

1日と15日のレッスンは

㊸は通常いつものエアロレッスン

㊹はズンバ体験レッスンになります

東スポーツクラブ事務局開局日時

月曜 9:00~15:00

水曜 13:00~15:00

金曜 13:00~15:00

※体育館休館日・スポーツクラブ休止期間

その他臨時でお休みすることがあります

☎0568-70-5479