

東スポーツクラブ令和8年1月活動予定表

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	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	13:00/14:00	13:30-14:30	19:30-20:30	13:30-14:30	13:30-20:30
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	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
	5休み	5	6休み	6	7	7		1休み	1休み
	12休み	12休み	13	13	14 ※B ズンバ	14	14	15	15
	19休み	19休み	20	20	21 ※C ズンバ		21	22	22
	26	26	27	27	28	28	28	29	29

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
	2休み	2休み
	9	9
	16	16
	23	23
	30	30休み

曜日	火	土	第2・4土
スクール名	ヒップホップ	剣道	ジュニア 卓球
時間	18:45/19:45	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
	3休み		
	6休み	10	10
	13	17	
	20	24	24休み
	27	31	

※初めて・始めてエアロビクス※
 第2のB時間帯（13：00～）ズンバ
 第3のC時間帯（14：00～）ズンバ
 を行います。

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