

# 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     | 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 | 13:00/14:00  | 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      |
|       |             |             |              |             |              |              |             |             | 1休み         | 1休み         |
|       | 5休み         | 5           | 6休み          | 6           | 7            | 7            |             |             | 8           | 8           |
|       | 12休み        | 12休み        | 13           | 13          | 14<br>※B ズンバ | 14           | 14          |             | 15          | 15          |
|       | 19休み        | 19休み        | 20           | 20          | 21<br>※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