

東スポーツクラブ令和8年3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	13:30-14:30	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
	2	2	3	3	4	4			5	5
	9	9	10	10	11 ※B ズンバ	11	11		12	12
	16休み	16休み	17	17	18 ※C ズンバ			18	19休み	19
	23	23	24	24	25	25	25		26 代講	26
	30	30	31休み	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

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
	6	6
	13	13
	20休み	20休み
	27	27

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	7	
	10	14	14
	17	21	
	24	28	28
	31休み		

令和8年度会員継続手続きはじまります！！

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