

東スポーツクラブ令和7年10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
					1	1			2	2
	6	6	7	7	8 ※B ズンバ	8	8		9	9
	13休み	13休み	14	14	15 ※C ズンバ			15	16	16
	20休み	20休み	21	21	22	22	22		23	23
	27	27	28	28	29休み		29		30休み	30 ボクササイズ

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
	3	3
	10	10
	17	17
	24	24
	31休み	31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
		4	
	7	11	11
	14	18	
	21	25休み	25
	28		

※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