

東スポーツクラブ令和 7 年 1 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
	3休み	3休み	4	4	5	5			6	6
	10	10	11	11	12 ※B ズンバ	12	12		13	13
	17休み	17休み	18	18	19 ※C ズンバ			19	20	20
	24休み	24休み	25	25	26	26	26		27	27

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
	7	7
	14	14
	21休み	21
	28	28

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
		1	
	4	8	8
	11	15	
	18	22	22
	25	29	

※初めて・始めてエアロビクス※
第 2 の B 時間帯 (1 3 : 0 0 ~) ズンバ
第 3 の C 時間帯 (1 4 : 0 0 ~) 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 : 0 0 ~ 1 5 : 0 0

水曜 1 3 : 0 0 ~ 1 5 : 0 0

金曜 1 3 : 0 0 ~ 1 5 : 0 0

※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

☎ 0 5 6 8 - 7 0 - 5 4 7 9