

東スポーツクラブ令和7年7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
活動日			1	1	2	2			3	3
	7	7	8	8	9 ※B ズンバ	9	9		10	10
	14	14	15	15	16 ※C ズンバ			16	17	17
	21休み	21休み	22休み	22	23	23	23		24	24
	28	28	29	29	30休み		30		31休み	☆31☆ 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
	4	4
	11	11
	18	18
	25	25

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	5	12
	8	12	柔剣道室
	15	19	26
	22休み	26	柔剣道室
	29		

☆ソフトエアロ31日木曜夜は☆
臨時でボクササイズを行います！！

※初めて・始めてエアロビクスは、今年度から
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



水分補給・適度な休憩・無理のない範囲でご参加ください！！

