

東スポーツクラブ令和7年8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
	4	4	5休み	5	6	6			7	7
	11休み	11休み	12休み	12休み	13休み	13休み	13休み		14休み	14休み
	18休み	18休み	19	19	20 ※C ズンバ			20	21	21
	25	25	26	26	27	27	27		28	28

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
	1	1
	8	8
	15休み	15休み
	22	22
	29	29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
		2	
	5	9	9
	12休み	16休み	
	19	23休み	23
	26	30	

※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

水分補給・適度な休憩・無理のない範囲でご参加ください。

道中の暑さにもご注意ください。

ふれあいスポーツクラブ休止期間

お盆休み8月10日~8月17日

