

◆スポーツサークル

# 東スポーツクラブ令和8年5月活動予定表

| 曜日    | 月           |             | 火           |              | 水           | 第1・2・4水      | 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) | ストレッチヨガ     | 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 | 119:30-21:00 | 13:00/14:00 | 13:30-14:30  | 19:30-20:30 | 13:30-14:30 | 13:30-14:30 | 119:30-20:30 |
| 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休み         | 4休み         | 5休み         | 5休み          | 6休み         | 6休み          | 6休み         |             | 7           | 7            |
|       | 11          | 11          | 12          | 12           | 13          | 13           | 13          |             | 14休み        | 14           |
|       | 18休み        | 18休み        | 19          | 19           | 20          |              | 20          | 20          | 21          | 21           |
| 25    | 25          | 26          | 26          | 27           | 27          | 27           |             | 28          | 28          |              |

◆スポーツサークル

| 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休み         | 1休み         |
|       | 8           | 8           |
|       | 15          | 15          |
| 22    | 22          |             |
| 29    | 29休み        |             |

◆スポーツスクール

| 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    | 19:00/19:45 | 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休み         |             |
|       | 5休み         | 9           | 9           |
|       | 12          | 16          |             |
| 19    | 23          | 23          |             |
| 26    | 30          |             |             |

☆お知らせ&お願い★★★

☆4月29日~5月6日まで休止期間  
 ☆今年度から初めて・始めてエアロのズンバは中止となります。  
 ☆ボウリングはゲーム代など別途料金が必要です。  
 ★★★活動参加する際「会員証」のご提示をお願いする場合がございます。  
 ★★★活動中は集中のため、私語はお控えください。  
 ★★★各サークル活動後の清掃に、参加者皆様のご協力をお願いいたします。

☆☆☆東 SC フェス&YOGA フェス&petit マルシェ  
 整う×動くフェス☆☆☆  
 6月21日(日) 午前10時~  
 総合体育館

☆ヒップホップの保護者様の入室はレッスン終了10分前からとさせていただきます!!