

# スポーツクラブのしる 教室カレンダー (2019.10月分)

日	月	火	水	木	金	土
		1 <b>■ファミリースポーツ教室</b> 種目:ピロポロ 講師:小笠原 光 時間:19:30~20:30 場所:能総体 <b>■ヨガ教室</b> 講師:大山 美樹先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体	2 <b>■朝ヨガ教室</b> 講師:大山 美樹 先生 時間:10:00~11:15 場所:能総体 <b>■マシントレーニング教室</b> 講師:小笠原 光 時間:19:30~20:45 場所:能総体 <b>■ファン!フィットネス</b> 種目:エアロビクス 講師:佐藤美奈子 先生 時間:14:00~15:00 場所:能総体	3 <b>■多種目スポーツ教室</b> 種目:卓球 講師:長谷川純子 時間:10:00~11:30 場所:アリナス <b>■ラージボール卓球教室</b> 講師:ラージボール卓球協会 時間:13:00~15:00 場所:アリナス	4 <b>■軽運動教室</b> 種目:健康増進プログラム 講師:小笠原 光 時間:10:00~11:00 場所:アリナス	5
6	7 <b>■太極拳教室</b> 講師:太極拳協会 時間:11:00~12:00 場所:能総体 <b>■エアロ&amp;ステップエクササイズ</b> 種目:エアロビクス 講師:安井 加奈子先生 時間:19:30~20:30 場所:能総体	8 <b>■ファミリースポーツ教室</b> 種目:輪投げ・縄跳び遊び 講師:高坂 一慧 時間:19:30~20:30 場所:能総体 <b>■ヨガ教室</b> 講師:大山 美樹先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体	9 <b>■朝ヨガ教室</b> 講師:大山 美樹 先生 時間:10:00~11:15 場所:能総体 <b>■マシントレーニング教室</b> 講師:小笠原 光 時間:19:30~20:45 場所:能総体 <b>■スローエアロビクス教室</b> 講師:川尻 邦子 先生 時間:10:00~11:30 場所:能総体 <b>■ファン!フィットネス</b> 種目:エアロビクス 講師:佐藤美奈子 先生 時間:14:00~15:00 場所:能総体 <b>■バスケットボール教室</b> 講師:高橋 英章 時間:16:30~19:00 場所:能総体	10 <b>■多種目スポーツ教室</b> 種目:8人制バレーボール 講師:高坂 一慧 時間:10:00~11:30 場所:能総体 <b>■ラージボール卓球教室</b> 講師:ラージボール卓球協会 時間:13:00~15:00 場所:能総体	11 <b>■軽運動教室</b> 種目:健康増進プログラム 講師:小笠原 光 時間:10:00~11:00 場所:能総体	12 <b>■親子遊び・運動教室</b> 種目:ACP 講師:小笠原 光 時間:10:00~10:45 場所:能総体
13	14 お休み	15 <b>■ファミリースポーツ教室</b> 種目:ディスクッターナイン 講師:高坂 一慧 時間:19:30~20:30 場所:能総体 <b>■ヨガ教室</b> 講師:大山 美樹先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体	16 <b>■朝ヨガ教室</b> 講師:大山 美樹 先生 時間:10:00~11:15 場所:能総体 <b>■ファン!フィットネス</b> 種目:エアロビクス 講師:佐藤美奈子 先生 時間:14:00~15:00 場所:能総体 <b>■マシントレーニング教室</b> 講師:小笠原 光 時間:19:30~20:45 場所:能総体	17 <b>■多種目スポーツ教室</b> 種目:マレットゴルフ 講師:小笠原 光 時間:10:00~11:30 場所:マレットゴルフ場 <b>■ラージボール卓球教室</b> 講師:ラージボール卓球協会 時間:13:00~15:00 場所:能総体	18 <b>■軽運動教室</b> 種目:健康増進プログラム 講師:小笠原 光 時間:10:00~11:00 場所:能総体	19 <b>■親子遊び・運動教室</b> 種目:ACP 講師:小笠原 光 時間:10:00~10:45 場所:能総体
20	21 <b>■太極拳教室</b> 講師:太極拳協会 時間:11:00~12:00 場所:能総体 <b>■エアロ&amp;ステップエクササイズ</b> 種目:エアロビクス 講師:安井 加奈子先生 時間:19:30~20:30 場所:能総体	22 お休み	23 <b>■朝ヨガ教室</b> 講師:大山 美樹 先生 時間:10:00~11:15 場所:能総体 <b>■スローエアロビクス教室</b> 講師:川尻 邦子 先生 時間:10:00~11:30 場所:能総体 <b>■ファン!フィットネス</b> 種目:エアロビクス 講師:佐藤美奈子 先生 時間:14:00~15:00 場所:能総体 <b>■バスケットボール教室</b> 講師:高橋 英章 時間:16:30~19:00 場所:能総体 <b>■マシントレーニング教室</b> 講師:小笠原 光 時間:19:30~20:45 場所:能総体	24 <b>■多種目スポーツ教室</b> 種目:グラウンド・ゴルフ 講師:長谷川純子 時間:10:00~11:30 場所:能総体 <b>■ラージボール卓球教室</b> 講師:ラージボール卓球協会 時間:13:00~15:00 場所:能総体	25 <b>■軽運動教室</b> 種目:健康増進プログラム 講師:小笠原 光 時間:10:00~11:00 場所:アリナス	26
27	28 <b>■太極拳教室</b> 講師:太極拳協会 時間:11:00~12:00 場所:能総体 <b>■エアロ&amp;ステップエクササイズ</b> 種目:エアロビクス 講師:安井 加奈子先生 時間:19:30~20:30 場所:能総体	29 <b>■ファミリースポーツ教室</b> 種目:バスケットボール 講師:小笠原 光 時間:19:30~20:30 場所:能総体 <b>■ヨガ教室</b> 講師:大山 美樹先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体	30 <b>■朝ヨガ教室</b> 講師:大山 美樹 先生 時間:10:00~11:15 場所:能総体 <b>■ファン!フィットネス</b> 種目:エアロビクス 講師:佐藤美奈子 先生 時間:14:00~15:00 場所:能総体 <b>■マシントレーニング教室</b> 講師:小笠原 光 時間:19:30~20:45 場所:能総体	10 <b>■多種目スポーツ教室</b> 種目:ディスクッターナイン 講師:小笠原 光 時間:10:00~11:30 場所:能総体 <b>■ラージボール卓球教室</b> 講師:ラージボール卓球協会 時間:13:00~15:00 場所:能総体		