

スポーツクラブのしる 教室カレンダー (2019.11月分)

日	月	火	水	木	金	土
					1 ■軽運動教室 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	2 ■親子遊び・運動教室 種目:ACP 講師:小笠原 光 時間:10:00~10:45 場所:能総体
3	4	5 ■ファミリースポーツ教室 種目:レクゲーム 講師:小笠原 光 時間:19:30~20:30 場所:能総体 ■ヨガ教室 講師:大山 美樹先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体	6 ■朝ヨガ教室 講師:大山 美樹 先生 時間:10:00~11:15 場所:能総体 ■マシントレーニング教室 講師:小笠原 光 時間:19:30~20:45 場所:能総体 ■ファン!フィットネス 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	7 ■多種目スポーツ教室 種目:卓球 講師:高坂 一慧 時間:10:00~11:30 場所:能総体 ■ラージボール卓球教室 講師:ラージボール卓球協会 時間:13:00~15:00 場所:能総体	8 ■軽運動教室 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	9
10	11 ■太極拳教室 講師:太極拳協会 時間:11:00~12:00 場所:能総体 ■エアロ&ステップエクササイズ 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	12 ■ファミリースポーツ教室 種目:パブルサッカー 講師:高坂 一慧 時間:19:30~20:30 場所:能総体 ■ヨガ教室 講師:大山 美樹先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体	13 ■朝ヨガ教室 講師:大山 美樹 先生 時間:10:00~11:15 場所:能総体 ■スローエアロビクス教室 講師:川尻 邦子 先生 時間:10:00~11:30 場所:能総体 ■ファン!フィットネス 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 ■バスケットボール教室 講師:高橋 英章 時間:16:30~19:00 場所:能総体 ■マシントレーニング教室 講師:小笠原 光 時間:19:30~20:45 場所:能総体	14 ■多種目スポーツ教室 種目:グラウンド・ゴルフ 講師:小笠原 光 時間:10:00~11:30 場所:土床体育館 ■ラージボール卓球教室 講師:ラージボール卓球協会 時間:13:00~15:00 場所:能総体	15 ■軽運動教室 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	16 ■親子遊び・運動教室 種目:ACP 講師:小笠原 光 時間:10:00~10:45 場所:能総体
17	18 ■太極拳教室 講師:太極拳協会 時間:11:00~12:00 場所:アリナス ■エアロ&ステップエクササイズ 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	19 ■ファミリースポーツ教室 種目:ベタンク 講師:高坂 一慧 時間:19:30~20:30 場所:能総体 ■ヨガ教室 講師:大山 美樹先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体	20 ■朝ヨガ教室 講師:大山 美樹 先生 時間:10:00~11:15 場所:能総体 ■ファン!フィットネス 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 ■マシントレーニング教室 講師:小笠原 光 時間:19:30~20:45 場所:能総体	21 ■多種目スポーツ教室 種目:ディスクッターナイン 講師:長谷川純子 時間:10:00~11:30 場所:能総体 ■ラージボール卓球教室 講師:ラージボール卓球協会 時間:13:00~15:00 場所:能総体	22 ■軽運動教室 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	23
24	25 ■太極拳教室 講師:太極拳協会 時間:11:00~12:00 場所:アリナス ■エアロ&ステップエクササイズ 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	26 ■ファミリースポーツ教室 種目:ミニテニス 講師:小笠原 光 時間:19:30~20:30 場所:能総体 ■ヨガ教室 講師:大山 美樹先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体	27 ■朝ヨガ教室 講師:大山 美樹 先生 時間:10:00~11:15 場所:能総体 ■スローエアロビクス教室 講師:川尻 邦子 先生 時間:10:00~11:30 場所:能総体 ■ファン!フィットネス 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 ■バスケットボール教室 講師:高橋 英章 時間:16:30~19:00 場所:能総体 ■マシントレーニング教室 講師:小笠原 光 時間:19:30~20:45 場所:能総体	28 ■多種目スポーツ教室 種目:ミニテニス 講師:高坂 一慧 時間:10:00~11:30 場所:能総体 ■ラージボール卓球教室 講師:ラージボール卓球協会 時間:13:00~15:00 場所:能総体	29 ■軽運動教室 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	30