

スポーツクラブのしる 教室カレンダー (2019.12月分)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	<p>■太極拳教室 講師:太極拳協会 時間:11:00~12:00 場所:能総体</p> <p>■エアロ&ステップエクササイズ 種目:エアロピクス 講師:安井 加奈子先生 時間:19:30~20:30 場所:能総体</p>	<p>■ファミリースポーツ教室 種目:ACP・鬼ごっこ 講師:小笠原 光 時間:19:30~20:30 場所:能総体</p> <p>■ヨーガ教室 講師:大山 美樹先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体</p>	<p>■朝ヨーガ教室 講師:大山 美樹 先生 時間:10:00~11:15 場所:能総体</p> <p>■ファン!フィットネス 種目:エアロピクス 講師:佐藤美奈子 先生 時間:14:00~15:00 場所:能総体</p> <p>■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</p>	<p>■多種目スポーツ教室 種目:ラージボール卓球 講師:高坂 一慧 時間:10:00~11:30 場所:能総体</p> <p>■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:アリナス</p>	<p>■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</p>	
8	9	10	11	12	13	14
	<p>■太極拳教室 講師:太極拳協会 時間:11:00~12:00 場所:能総体</p> <p>■エアロ&ステップエクササイズ 種目:エアロピクス 講師:安井 加奈子先生 時間:19:30~20:30 場所:能総体</p>	<p>■ファミリースポーツ教室 種目:卓球 講師:高坂 一慧 時間:19:30~20:30 場所:能総体</p> <p>■ヨーガ教室 講師:大山 美樹先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体</p>	<p>■朝ヨーガ教室 講師:大山 美樹 先生 時間:10:00~11:15 場所:能総体</p> <p>■スローエアロピクス教室 講師:川尻 邦子 先生 時間:10:00~11:30 場所:能総体</p> <p>■ファン!フィットネス 種目:エアロピクス 講師:佐藤美奈子 先生 時間:14:00~15:00 場所:能総体</p> <p>■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</p> <p>■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</p>	<p>■多種目スポーツ教室 種目:8人制バレーボール 講師:長谷川純子 時間:10:00~11:30 場所:能総体</p> <p>■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</p>	<p>■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</p>	<p>■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</p>
15	16	17	18	19	20	21
	<p>■太極拳教室 講師:太極拳協会 時間:11:00~12:00 場所:能総体</p> <p>■エアロ&ステップエクササイズ 種目:エアロピクス 講師:安井 加奈子先生 時間:19:30~20:30 場所:能総体</p>	<p>■ファミリースポーツ教室 種目:ユニホック・ピロポロ 講師:小笠原光 時間:19:30~20:30 場所:能総体</p> <p>■ヨーガ教室 講師:大山 美樹先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体</p>	<p>■朝ヨーガ教室 講師:大山 美樹 先生 時間:10:00~11:15 場所:能総体</p> <p>■ファン!フィットネス 種目:エアロピクス 講師:佐藤美奈子 先生 時間:14:00~15:00 場所:能総体</p> <p>■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</p>	<p>■多種目スポーツ教室 種目:バウンドテニス 講師:小笠原 光 時間:10:00~11:30 場所:土床体育館</p> <p>■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:アリナス</p>	<p>■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</p>	
22	23	24	25	26	27	28
	<p>■太極拳教室 講師:太極拳協会 時間:11:00~12:00 場所:能総体</p> <p>■エアロ&ステップエクササイズ 種目:エアロピクス 講師:安井 加奈子先生 時間:19:30~20:30 場所:能総体</p>	<p>■ファミリースポーツ教室 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</p> <p>■ヨーガ教室 講師:大山 美樹先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体</p>	<p>■朝ヨーガ教室 講師:大山 美樹 先生 時間:10:00~11:15 場所:能総体</p> <p>■スローエアロピクス教室 講師:川尻 邦子 先生 時間:10:00~11:30 場所:能総体</p> <p>■ファン!フィットネス 種目:エアロピクス 講師:佐藤美奈子 先生 時間:14:00~15:00 場所:能総体</p> <p>■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</p>	<p>■多種目スポーツ教室 種目:レクゲーム 講師:小笠原・長谷川 時間:10:00~11:30 場所:能総体</p> <p>■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</p>	<p>■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</p> <p>■バスケットボール教室 講師:高橋 英章 時間:13:00~15:00 場所:能総体</p>	<p>28 施設休館日</p>
29	30	31				
<p>29 施設休館日</p>	<p>30 施設休館日</p>	<p>31 施設休館日</p>				