

スポーツクラブのしる 教室カレンダー (2019.5月分)

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

■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

■ファミリースポーツ教室
種目:ラージボール卓球
講師:小笠原 光
時間:19:30~20:30
場所:能総体
■ヨーガ教室
講師:大山 美樹先生
時間:19:30~20:45
場所:能総体

■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
■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
■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
■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

■多種目スポーツ教室
種目:8人制バレーボール
講師:小笠原 光
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

■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

■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

■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:エアロピクス
講師:安井 加奈子先生
時間:19:30~20:30
場所:能総体

■ファミリースポーツ教室
種目:ビニールバレーボール
講師:高坂 一慧
時間:19:30~20:30
場所:能総体
■ヨーガ教室
講師:大山 美樹先生
時間:19:30~20:45
場所:能総体

■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
■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:エアロピクス
講師:佐藤美奈子 先生
時間:14:00~15:00
場所:能総体

■多種目スポーツ教室
種目:マレットゴルフ
講師:長谷川純子
時間:10:00~11:30
場所:マレットゴルフ場
■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

■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

18

■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
休講

■ファミリースポーツ教室
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
■ヨーガ教室
講師:大山 美樹先生
時間:19:30~20:45
場所:能総体

■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
■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
■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
■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

■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

■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

■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

■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:エアロピクス
講師:安井 加奈子先生
時間:19:30~20:30
場所:能総体

■ファミリースポーツ教室
種目:ACP
講師:小笠原 光
時間:19:30~20:30
場所:能総体
■ヨーガ教室
講師:大山 美樹先生
時間:19:30~20:45
場所:能総体

■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
■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:エアロピクス
講師:佐藤美奈子 先生
時間:14:00~15:00
場所:能総体

■多種目スポーツ教室
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
■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

■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