

スポーツクラブのしる 教室カレンダー (2020.3月分)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	■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	■ファミリースポーツ教室 種目:ユニホック&ピロポロ 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:エアロビクス 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:アリナス	■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	
8	9	10	11	12	13	14
	■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	■ファミリースポーツ教室 種目:バブルサッカー 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 ■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	■多種目スポーツ教室 種目:卓球 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	■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 講師:小笠原 光 時間:10:00~10:45 場所:能総体
15	16	17	18	19	20	21
	■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	■ファミリースポーツ教室 種目:ユニカール 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:サーキット脳トレ 講師:小笠原 光 時間:14:00~15:00 場所:能総体	■多種目スポーツ教室 種目:健脚度測定 講師:小笠原・長谷川 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:アリナス		
22	23	24	25	26	27	28
	■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 お休み	■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 ■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 ■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	■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・長谷川 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 講師:小笠原 光 時間:10:00~10:45 場所:能総体
29	30	31				
	■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	■ファミリースポーツ教室 種目:遊び・レクリエーション 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				