

スポーツクラブのしる 教室カレンダー (2021.10月分)

日	月	火	水	木	金	土	
					1 ■軽運動教室 種目:遊びプログラム 講師:小笠原・長谷川 時間:10:00~11:00 場所:能総体	2 ■親子遊び・運動教室 ■バランス&バレトン 講師:小笠原 光 講師:猿田 千秋先生 時間:10:00~10:45 時間:19:00~20:00 場所:能総体 場所:能総体 ■低学年運動教室 講師:小笠原 光 時間:11:00~12:00 場所:能総体	
3	4 ■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	■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	5 ■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	6 ■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	7 ■多種目スポーツ教室 種目:ラージボール卓球 講師:高坂 時間:10:00~11:30 場所:落合球戯場 ■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	8 ■軽運動教室 種目:ウォーキング 講師:小笠原・長谷川 時間:10:00~11:00 場所:アリナス	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:ミニテニス 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	13 ■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	14 ■多種目スポーツ教室 種目:スマイルボーリング 講師:小笠原 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	15 ■軽運動教室 種目:遊びプログラム 講師:小笠原・長谷川 時間:16:00~11:00 場所:能総体	16 ■親子遊び・運動教室 講師:小笠原 光 時間:10:00~10:45 場所:アリナス ■低学年運動教室 講師:小笠原 光 時間:11:00~12:00 場所:アリナス	
17	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 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	■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	19 ■ファミリースポーツ教室 種目:ユニカール 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	20 ■朝ヨーガ教室 講師:大山 美樹 先生 時間:10:00~11:15 場所:B&G ■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	21 ■多種目スポーツ教室 種目:グラウンド・ゴルフ 講師:長谷川 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:アリナス	22 ■軽運動教室 種目:健康増進プログラム 講師:小笠原・長谷川 時間:16:00~11:00 場所:B&G	23 ■バランス&バレトン 講師:猿田 千秋先生 時間:19:00~20:00 場所:能総体
24/31	25 ■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	26 ■ファミリースポーツ教室 種目:弓道 講師:弓道連盟 時間:19:30~20:30 場所:弓道場 ■ヨーガ教室 講師:大山 美樹 先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体	27 ■朝ヨーガ教室 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	28 ■多種目スポーツ教室 種目:卓球 講師:高坂 時間:10:00~11:30 場所:アリナス ■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	29 ■軽運動教室 種目:遊びプログラム 講師:小笠原・長谷川 時間:16:00~11:00 場所:B&G	30	