

スポーツクラブのしる 教室カレンダー (2021.11月分)

日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3 文化の日	4	5	6	
	<p>■太極拳教室 講師:太極拳協会 時間:11:00~12:00 場所:B&G</p>	<p>■ヨガ教室 講師:大山 美樹 先生 時間:19:30~20:45 場所:アリナス</p>		<p>■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</p>	<p>■軽運動・介護予防教室 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</p>	<p>■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</p>	
7	8	9	10	11	12	13	
	<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>■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>■エアロ&ステップエクササイズ 種目:ステップ 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:バドミントン 講師:高坂 時間:19:30~20:30 場所:能総体</p> <p>■ヨガ教室 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:エアロビクス 講師:佐藤美奈子 先生 時間:14:00~15:00 場所:能総体</p> <p>■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</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:バドミントン 講師:長谷川 時間:10:00~11:30 場所:落合球戯場</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・介護予防教室 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</p>		
14	15	16	17	18	19	20	
	<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>■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>■エアロ&ステップエクササイズ 種目:ステップ 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:バブルスポーツ 講師:高坂 時間:19:30~20:30 場所:能総体</p> <p>■ヨガ教室 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:エアロビクス 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:ピニールパレー 講師:小笠原 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・介護予防教室 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:能総体</p>	<p>■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</p> <p>■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</p> <p>■低学年運動教室 講師:小笠原 光 時間:11:00~12:00 場所:能総体</p>
21	22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27	
	<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:ステップ 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:ペタンク 講師:小笠原 時間:19:30~20:30 場所:能総体</p>	<p>■朝ヨガ教室 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:エアロビクス 講師:佐藤美奈子 先生 時間:14:00~15:00 場所:能総体</p> <p>■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</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:ミニテニス 講師:長谷川 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:能総体</p>	<p>■軽運動・介護予防教室 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</p>	<p>■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</p> <p>■低学年運動教室 講師:小笠原 光 時間:11:00~12:00 場所:能総体</p>	
28	29	30					
	<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:ステップ 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:ドッジボール 講師:小笠原 時間:19:30~20:30 場所:能総体</p> <p>■ヨガ教室 講師:大山 美樹 先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体</p>					