

スポーツクラブのしる 教室カレンダー (2021.12月分)

日	月	火	水	木	金	土
			<p>1</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>2</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: 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>3</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>4</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> <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>
5	6	7	8	9	10	11
	<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>■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>■ファミリースポーツ教室 種目: ミニテニス 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>■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>■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: 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・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>	
12	13	14	15	16	17	18
	<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: 卓球 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>	<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: ピロポロ 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>■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> <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>
19	20	21	22	23	24	25
	<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>■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>■ファミリースポーツ教室 種目: バドミントン 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: ビニールバレー 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・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>	
26	27	28	29	30	31	
	<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>	休館日	休館日	休館日	休館日	