

スポーツクラブのしる 教室カレンダー (2021.7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

1
■多職種スポーツ教室
 種目:ディスコン
 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

2
■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

3
■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

5
■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

6
■ファミリースポーツ教室
 種目:遊び運動プログラム
 講師:小笠原 光
 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

7
■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

■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

8
■多職種スポーツ教室
 種目:卓球
 講師: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

9
■軽運動教室
 種目:健康増進プログラム
 講師:長谷川
 時間:10:00~11:00
 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

12
■太極拳教室 **■バスケットボール教室**
 講師:太極拳協会 講師:高橋 英章
 時間:11:00~12:00 時間:16:30~19:00
 場所:能総体 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

13
■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: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

14
■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

■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

15
■多職種スポーツ教室
 種目:ファミリーバドミントン
 講師:高坂
 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

16
■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

■低学年運動教室
 講師:小笠原 光
 時間:11:00~12:00
 場所:能総体

19
■太極拳教室 **■バスケットボール教室**
 講師:太極拳協会 講師:高橋 英章
 時間:11:00~12:00 時間:16:30~19:00
 場所:能総体 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

20
■ファミリースポーツ教室
 種目:ポートボール
 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

21
■朝ヨーガ教室 **■マシントレーニング教室**
 講師:大山 美樹 先生 講師:小笠原 光
 時間:10:00~11:15 時間:19:30~20:45
 場所:能総体 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

22
 海の日

23
 スポーツの日

24
■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

26
■太極拳教室 **■バスケットボール教室**
 講師:太極拳協会 講師:高橋 英章
 時間:11:00~12:00 時間:16:30~19:00
 場所:能総体 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

27
■ファミリースポーツ教室
 種目:バブルサッカー・相撲
 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

28
■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

■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

29
■多職種スポーツ教室
 種目:マレットゴルフ
 講師:マレットゴルフ協会
 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

30
■軽運動教室
 種目:健康増進
 講師:小笠原・長谷川
 時間:10:00~11:00
 場所:能総体