

スポーツクラブのしる 教室カレンダー (2022.3月分)

日	月	火	水	木	金	土
		1 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、お休み	2 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、お休み	3 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、お休み	4 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、お休み	5
6	7 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、お休み	8 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、お休み	9 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、お休み	10 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、お休み	11 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、お休み	12 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、お休み
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：ステップ 講師：安井加奈子先生 時間：19:30～20:30 場所：能総体	15 ■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 ■ヨーガ教室 講師：大山 美樹 先生 時間：19:30～20:45 場所：能総体	16 ■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 ■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 ■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	17 ■多種目スポーツ教室 種目：ビニールバレー 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：アリナス	18 ■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	19 ■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 ■低学年運動教室 講師：小笠原 光 時間：11:00～12:00 場所：能総体
20	21 ■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	22 ■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 ■ヨーガ教室 講師：大山 美樹 先生 時間：19:30～20:45 場所：能総体	23 ■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 ■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	24 ■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：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	25 ■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	26 ■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 ■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 ■低学年運動教室 講師：小笠原 光 時間：11:00～12:00 場所：能総体
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 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	29 ■ファミリースポーツ教室 種目：ビニールバレー 講師：高坂 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	30 ■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 ■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 ■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	31 ■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 ■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		