

スポーツクラブのしろ 教室カレンダー (H29.11月分)

日	月	火	水	木	金	土
			<p>1 ■朝ヨーガ教室 講師: 大山 美樹 先生 時間: 14:00~15:00 場所: 能総体 ■ファン! フィットネス 種目: ファイトマックス 講師: 小笠原 光 時間: 14:00~15:00 場所: 能総体</p>	<p>2 ■多種目スポーツ教室 種目: マレットゴルフ 講師: 小笠原・工藤 時間: 10:00~11:30 場所: 風の松原マレットゴルフ場 ■ラージボール卓球教室 講師: ラージボール卓球協会 時間: 13:00~14:30 場所: 能総体</p>	<p>3 文化の日</p>	<p>4</p>
5	<p>6 ■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: ステップエクササイズ 講師: 安井 加奈子先生 時間: 19:30~20:30 場所: 能総体</p>	<p>7 ■ファミリースポーツ教室 種目: ピロポロ 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</p>	<p>8 ■朝ヨーガ教室 講師: 大山 美樹 先生 時間: 14:00~15:00 場所: 能総体 ■ファン! フィットネス 種目: ヒーリングエクササイズ 講師: 小笠原 光 時間: 14:00~15:00 場所: 能総体</p>	<p>9 ■多種目スポーツ教室 種目: 8人制バレーボール 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: 13:00~14:30 場所: 能総体</p>	<p>10 ■軽運動教室 種目: 健康増進プログラム 講師: 小笠原 光 時間: 10:00~11:00 場所: 能総体</p>	<p>11 ■幼児運動教室 種目: チャイルドプログラム 講師: 小笠原 光 時間: 10:00~10:45 場所: 能総体</p>
12	<p>13 ■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: ステップエクササイズ 講師: 安井 加奈子先生 時間: 19:30~20:30 場所: 能総体</p>	<p>14 ■ファミリースポーツ教室 種目: ユニホック 講師: 工藤 真帆 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</p>	<p>15 ■朝ヨーガ教室 講師: 大山 美樹 先生 時間: 14:00~15:00 場所: 能総体 ■ファン! フィットネス 種目: ファイトマックス 講師: 小笠原 光 時間: 14:00~15:00 場所: 能総体</p>	<p>16 ■多種目スポーツ教室 種目: グラウンド・ゴルフ 講師: 工藤・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: 13:00~14:30 場所: アリナス</p>	<p>17 ■軽運動教室 種目: 健康増進プログラム 講師: 小笠原 光 時間: 10:00~11:00 場所: 能総体</p>	<p>18</p>
19	<p>20 ■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: ステップエクササイズ 講師: 安井 加奈子先生 時間: 19:30~20:30 場所: 能総体</p>	<p>21 ■ファミリースポーツ教室 大会使用の為お休み ■ヨーガ教室 講師: 大山 美樹先生 時間: 19:30~20:45 場所: 能総体</p>	<p>22 ■朝ヨーガ教室 講師: 大山 美樹 先生 時間: 14:00~15:00 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</p>	<p>23 勤労感謝の日</p>	<p>24 ■軽運動教室 種目: 健康増進プログラム 講師: 小笠原 光 時間: 10:00~11:00 場所: 能総体</p>	<p>25 ■幼児運動教室 種目: チャイルドプログラム 講師: 川尻 美紀子 時間: 10:00~10:45 場所: 能総体</p>
26	<p>27 ■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: ステップエクササイズ 講師: 安井 加奈子先生 時間: 19:30~20:30 場所: 能総体</p>	<p>28 ■ファミリースポーツ教室 種目: ミニテニス 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</p>	<p>29 ■朝ヨーガ教室 講師: 大山 美樹 先生 時間: 14:00~15:00 場所: 能総体 ■ファン! フィットネス 種目: ファイトマックス 講師: 小笠原 光 時間: 14:00~15:00 場所: 能総体</p>	<p>30 ■多種目スポーツ教室 種目: ユニカール 講師: 小笠原・工藤 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: 13:00~14:30 場所: アリナス</p>		