

スポーツクラブのしろ 教室カレンダー (H29.12月分)

日	月	火	水	木	金	土
					1 ■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	2
3	4 ■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:エアロビクス 講師:安井 加奈子先生 時間:19:30~20:30 場所:能総体	5 ■ファミリースポーツ教室 種目:ペタンク 講師:小笠原 光 時間:19:30~20:30 場所:能総体 ■ヨガ教室 講師:大山 美樹先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体	6 ■朝ヨガ教室 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	7 ■多種目スポーツ教室 種目:卓球 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	8 ■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	9 ■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
10	11 ■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:エアロビクス 講師:安井 加奈子先生 時間:19:30~20:30 場所:能総体	12 ■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 ■ヨガ教室 講師:大山 美樹先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体	13 ■朝ヨガ教室 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	14 ■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・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:能総体	15 ■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	16
17	18 ■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:エアロビクス 講師:安井 加奈子先生 時間:19:30~20:30 場所:能総体	19 ■ファミリースポーツ教室 種目:バブルサッカー 講師:小笠原 光 時間:19:30~20:30 場所:能総体 ■ヨガ教室 講師:大山 美樹先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体	20 ■朝ヨガ教室 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	21 ■多種目スポーツ教室 種目:ミニテニス 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:アリナス	22 ■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	23 天皇誕生日 ■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
24/31	25 ■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:エアロビクス 講師:安井 加奈子先生 時間:19:30~20:30 場所:能総体	26 ■ファミリースポーツ教室 種目:ビニールバレー 講師:工藤 真帆 時間:19:30~20:30 場所:能総体 ■ヨガ教室 お休み	27 ■朝ヨガ教室 お休み ■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	28 施設休館日のためお休み	29 施設休館日のためお休み	30