

スポーツクラブのしろ 教室カレンダー (H29.2月分)

H29.1.30現在

日	月	火	水	木	金	土	
			1 ■ファン！フィットネス 種目：マシントレーニング 講師：小笠原 光 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	2 ■多種目スポーツ教室 種目：ピロポロ 講師：辻・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	3 ■元気もりもり教室 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	4 ■幼児運動教室 種目：幼児運動プログラム 講師：小笠原 光 時間：10:00～10:45 場所：能総体	
5	6 ■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	7 ■ファミリースポーツ教室 種目：バドミントン 講師：バドミントン協会 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	8 ■ファン！フィットネス 種目：脳トレエクササイズ 講師：小笠原 光 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	9 ■多種目スポーツ教室 種目：8人制バレー 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：13:00～14:30 場所：アリナス	10 ■元気もりもり教室 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	11 建国記念の日	
12	13 ■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 ■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	14 ■ファミリースポーツ教室 種目：ベタンク 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	15 ■ファン！フィットネス 種目：ダンベルエクササイズ 講師：小笠原 光 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	16 ■多種目スポーツ教室 種目：卓球 講師：辻・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	17 ■元気もりもり教室 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	18 ■幼児運動教室 種目：幼児運動プログラム 講師：川尻 美紀子先生 時間：10:00～10:45 場所：能総体	
19	20 ■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 ■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	21 ■ファミリースポーツ教室 種目：ラージボール卓球 講師：ラージボール卓球協会 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	22 ■ファン！フィットネス 種目：ダンベルエクササイズ 講師：小笠原 光 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	23 ■多種目スポーツ教室 種目：バドミントン 講師：バドミントン協会 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：13:00～14:30 場所：アリナス	24 ■元気もりもり教室 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	25	
26	27 ■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	28 ■ファミリースポーツ教室 種目：バブルサッカー 講師：辻 崇史 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					