

スポーツクラブのしろ 教室カレンダー (H29.7月分)

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--|---|---|---|--|---|
| | | | | | | 1 ■幼児運動教室 種目: 幼児運動プログラム 講師: 川尻美紀子 時間: 10:00~10:45 場所: 能総体 |
| 2 | 3 ■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 | 4 ■ファミリースポーツ教室 種目: パールサッカー 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 | 5 ■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: エアロピクス 講師: 佐藤 美奈子先生 時間: 14:00~15:00 場所: 能総体 ■マン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 | 6 ■多項目スポーツ教室 種目: 卓球 講師: 小笠原・工藤 時間: 10:00~11:30 場所: 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 | 7 ■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 | 8 |
| 9 | 10 ■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 ■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 | 11 ■ファミリースポーツ教室 種目: バドミントン 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 | 12 ■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: ファイトスタイルエクササイズ 講師: 小笠原 光 時間: 14:00~15:00 場所: 能総体 ■マン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 | 13 ■多項目スポーツ教室 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 | 14 ■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 | 15 ■幼児運動教室 種目: 幼児運動プログラム 講師: 川尻美紀子 時間: 10:00~10:45 場所: 能総体 |
| 16 | 17 海の日 | 18 ■ファミリースポーツ教室 種目: フライングディスク 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 | 19 ■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: ファイトスタイルエクササイズ 講師: 小笠原 光 時間: 14:00~15:00 場所: 能総体 ■マン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 | 20 ■多項目スポーツ教室 種目: マレットゴルフ 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: 能総体 | 21 ■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 | 22 |
| 23 | 24 ■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 ■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 | 25 ■ファミリースポーツ教室 種目: ベタンク 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 | 26 ■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: ファイトスタイルエクササイズ 講師: 小笠原 光 時間: 14:00~15:00 場所: 能総体 ■マン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 | 27 ■多項目スポーツ教室 種目: ピロポロ 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 | 28 ■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 | 29 |
| 30 | 31 ■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 | | | | | |