

# スポーツクラブのしろ 教室カレンダー (H29.9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 ■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
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:弓道 講師:弓道連盟 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	6 ■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:ダンベル運動 講師:小笠原 光 時間:14:00~15:00 場所:能総体 ■マントレーニング 教室 講師:小笠原 光 時間:19:30~20:45 場所:能総体	7 ■多種目スポーツ教室 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: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
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	12 ■ファミリースポーツ教室 種目:スマイルボーリング 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	13 ■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:ダンベル運動 講師:小笠原 光 時間:14:00~15:00 場所:能総体 ■バスケットボール教室 時間:16:30~19:00 場所:能総体 ■マントレーニング 教室 講師:小笠原 光 時間:19:30~20:45 場所:能総体	14 ■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: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 ■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
17	18 敬老の日 ■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:B&G第二体育館	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: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	20 ■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 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	21 ■多種目スポーツ教室 種目:グラウンド・ゴルフ 講師:小笠原・工藤 時間:10:00~11:30 場所:河畔公園 ■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	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 秋分の日
24	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:ラージボール卓球 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	27 ■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 エクササイズ 講師:小笠原 光 時間:14:00~15:00 場所:能総体 ■バスケットボール教室 時間:16:30~19:00 場所:能総体 ■マントレーニング 教室 講師:小笠原 光 時間:19:30~20:45 場所:能総体	28 ■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	29 ■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	30