

スポーツクラブのしろ 教室カレンダー (H30.10月分)

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	<p>■太極拳教室 講師:太極拳協会 時間:11:00~12:00 場所:能総体</p> <p>■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</p>	<p>■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</p> <p>■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>■朝ヨーガ教室 講師:大山 美樹 先生 時間:10:00~11:15 場所:能総体</p> <p>■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</p> <p>■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>■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</p> <p>■ラージボール卓球教室 講師:ラージボール卓球協会 時間:13:00~15:00 場所:能総体</p>	<p>■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>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>
7	8	9	10	11	12	13
	<p>8 体育の日</p> <p>■太極拳教室 講師:太極拳協会 時間:11:00~12:00 場所:能総体</p> <p>■エアロ&ステップエクササイズ お休み</p>	<p>■ファミリースポーツ教室 種目:ビニールバレー 講師:高坂 一慧 時間:19:30~20:30 場所:能総体</p> <p>■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>■朝ヨーガ教室 講師:大山 美樹 先生 時間:10:00~11:15 場所:能総体</p> <p>■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>■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</p> <p>■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</p>	<p>■多種目スポーツ教室 種目:マレットゴルフ 講師:マレットゴルフ協会 時間:10:00~11:30 場所:風の松原マレットゴルフ場</p> <p>■ラージボール卓球教室 講師:ラージボール卓球協会 時間:13:00~15:00 場所:アリナス</p>	<p>■軽運動教室 種目:ウォーキング 講師:小笠原 光 時間:10:00~11:00 場所:体育館周辺</p>	
14	15	16	17	18	19	20
	<p>■太極拳教室 お休み</p> <p>■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</p>	<p>■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</p> <p>■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>■朝ヨーガ教室 講師:大山 美樹 先生 時間:10:00~11:15 場所:能総体</p> <p>■ファン!フィットネス お休み</p> <p>■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</p>	<p>■多種目スポーツ教室 種目:マレットゴルフ 講師:マレットゴルフ協会 時間:10:00~11:30 場所:風の松原マレットゴルフ場</p> <p>■ラージボール卓球教室 講師:ラージボール卓球協会 時間:13:00~15:00 場所:アリナス</p>	<p>■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>20 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>
21	22	23	24	25	26	27
	<p>■太極拳教室 講師:太極拳協会 時間:11:00~12:00 場所:能総体</p> <p>■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</p>	<p>■ファミリースポーツ教室 種目:ラージボール卓球 講師:高坂 一慧 時間:19:30~20:30 場所:能総体</p> <p>■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>■朝ヨーガ教室 講師:大山 美樹 先生 時間:10:00~11:15 場所:能総体</p> <p>■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>■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</p> <p>■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</p>	<p>■多種目スポーツ教室 種目:ラージボール卓球 講師:小笠原・長谷川 時間:10:00~11:30 場所:能総体</p> <p>■ラージボール卓球教室 講師:ラージボール卓球協会 時間:13:00~15:00 場所:能総体</p>	<p>■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>	
28	29	30	31			
	<p>■太極拳教室 講師:太極拳協会 時間:11:00~12:00 場所:能総体</p> <p>■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</p>	<p>■ファミリースポーツ教室 種目:吹き矢 講師:小笠原 光 時間:19:30~20:30 場所:能総体</p> <p>■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>■朝ヨーガ教室 講師:大山 美樹 先生 時間:10:00~11:15 場所:能総体</p> <p>■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>■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</p>			