

スポーツクラブのしろ 教室カレンダー (H30.5月分)

日	月	火	水	木	金	土
		<p>1</p> <p>■ファミリースポーツ教室</p> <p>種目:弓道</p> <p>講師:弓道連盟</p> <p>時間:19:30~20:30</p> <p>場所:弓道場</p> <p>■ヨーガ教室</p> <p>講師:大山 美樹先生</p> <p>時間:19:30~20:45</p> <p>場所:能総体</p>	<p>2</p> <p>能代カップ準備のため、お休み</p>	<p>3 憲法記念日</p>	<p>4 みどりの日</p>	<p>5 こどもの日</p>
6	7	8	9	10	11	12
	<p>■太極拳教室</p> <p>講師:太極拳協会</p> <p>時間:11:00~12:00</p> <p>場所:能総体</p> <p>■エアロ&ステップエクササイズ</p> <p>種目:エアロビクス</p> <p>講師:安井 加奈子先生</p> <p>時間:19:30~20:30</p> <p>場所:能総体</p>	<p>■ファミリースポーツ教室</p> <p>種目:デイスGetterナイン</p> <p>講師:小笠原 光</p> <p>時間:19:30~20:30</p> <p>場所:能総体</p> <p>■ヨーガ教室</p> <p>講師:大山 美樹先生</p> <p>時間:19:30~20:45</p> <p>場所:能総体</p>	<p>■朝ヨーガ教室</p> <p>講師:大山 美樹先生</p> <p>時間:10:00~11:15</p> <p>場所:能総体</p> <p>■ファン!フィットネス</p> <p>種目:ステップ</p> <p>講師:小笠原 光</p> <p>時間:14:00~15:00</p> <p>場所:能総体</p> <p>■バスケットボール教室</p> <p>講師:高橋 英章</p> <p>時間:16:30~19:00</p> <p>場所:能総体</p> <p>■マントレーニング教室</p> <p>講師:小笠原 光</p> <p>時間:19:30~20:45</p> <p>場所:能総体</p>	<p>■多種目スポーツ教室</p> <p>種目:8人制バレーボール</p> <p>講師:高坂・長谷川</p> <p>時間:10:00~11:30</p> <p>場所:能総体</p> <p>■ラージボール卓球教室</p> <p>講師:ラージボール卓球協会</p> <p>時間:13:00~15:00</p> <p>場所:能総体</p>	<p>■軽運動教室</p> <p>種目:健康増進プログラム</p> <p>講師:小笠原 光</p> <p>時間:10:00~11:00</p> <p>場所:能総体</p>	<p>幼児運動教室</p> <p>種目:チャイルドプログラム</p> <p>講師:小笠原 光</p> <p>時間:10:00~10:45</p> <p>場所:能総体</p>
13	14	15	16	17	18	19
	<p>■太極拳教室</p> <p>講師:太極拳協会</p> <p>時間:11:00~12:00</p> <p>場所:能総体</p> <p>■エアロ&ステップエクササイズ</p> <p>種目:エアロビクス</p> <p>講師:安井 加奈子先生</p> <p>時間:19:30~20:30</p> <p>場所:能総体</p>	<p>■ファミリースポーツ教室</p> <p>種目:ピロポロ</p> <p>講師:小笠原・高坂</p> <p>時間:19:30~20:30</p> <p>場所:能総体</p> <p>■ヨーガ教室</p> <p>講師:大山 美樹先生</p> <p>時間:19:30~20:45</p> <p>場所:能総体</p>	<p>■朝ヨーガ教室</p> <p>講師:大山 美樹先生</p> <p>時間:10:00~11:15</p> <p>場所:能総体</p> <p>■ファン!フィットネス</p> <p>種目:エアロビクス</p> <p>講師:佐藤美奈子</p> <p>時間:14:00~15:00</p> <p>場所:能総体</p> <p>■マントレーニング教室</p> <p>講師:小笠原 光</p> <p>時間:19:30~20:45</p> <p>場所:能総体</p>	<p>■多種目スポーツ教室</p> <p>種目:マレットゴルフ</p> <p>講師:小笠原・高坂</p> <p>時間:10:00~11:30</p> <p>場所:マレットゴルフ</p> <p>■ラージボール卓球教室</p> <p>講師:ラージボール卓球協会</p> <p>時間:13:00~15:00</p> <p>場所:能総体</p>	<p>■軽運動教室</p> <p>種目:健康増進プログラム</p> <p>講師:小笠原 光</p> <p>時間:10:00~11:00</p> <p>場所:能総体</p>	<p>19</p>
20	21	22	23	24	25	26
	<p>■太極拳教室</p> <p>講師:太極拳協会</p> <p>時間:11:00~12:00</p> <p>場所:能総体</p> <p>■エアロ&ステップエクササイズ</p> <p>種目:エアロビクス</p> <p>講師:安井 加奈子先生</p> <p>時間:19:30~20:30</p> <p>場所:能総体</p>	<p>■ファミリースポーツ教室</p> <p>種目:バスケットボール</p> <p>講師:小笠原 光</p> <p>時間:19:30~20:30</p> <p>場所:能総体</p> <p>■ヨーガ教室</p> <p>講師:大山 美樹先生</p> <p>時間:19:30~20:45</p> <p>場所:能総体 研修室</p>	<p>■朝ヨーガ教室</p> <p>講師:大山 美樹先生</p> <p>時間:10:00~11:15</p> <p>場所:能総体</p> <p>■ファン!フィットネス</p> <p>種目:ステップ</p> <p>講師:小笠原 光</p> <p>時間:14:00~15:00</p> <p>場所:能総体</p> <p>■バスケットボール教室</p> <p>講師:高橋 英章</p> <p>時間:16:30~19:00</p> <p>場所:能総体</p> <p>■マントレーニング教室</p> <p>講師:小笠原 光</p> <p>時間:19:30~20:45</p> <p>場所:能総体</p>	<p>■多種目スポーツ教室</p> <p>種目:バドミントン</p> <p>講師:高坂・長谷川</p> <p>時間:10:00~11:30</p> <p>場所:能総体</p> <p>■ラージボール卓球教室</p> <p>講師:ラージボール卓球協会</p> <p>時間:13:00~15:00</p> <p>場所:能総体</p>	<p>■軽運動教室</p> <p>種目:健康増進プログラム</p> <p>講師:小笠原 光</p> <p>時間:10:00~11:00</p> <p>場所:能総体</p>	<p>26</p> <p>幼児運動教室</p> <p>種目:チャイルドプログラム</p> <p>講師:小笠原 光</p> <p>時間:10:00~10:45</p> <p>場所:能総体</p>
27	28	29	30	31		
	<p>■太極拳教室</p> <p>講師:太極拳協会</p> <p>時間:11:00~12:00</p> <p>場所:能総体</p> <p>■エアロ&ステップエクササイズ</p> <p>種目:エアロビクス</p> <p>講師:安井 加奈子先生</p> <p>時間:19:30~20:30</p> <p>場所:能総体</p>	<p>■ファミリースポーツ教室</p> <p>種目:アクティブチャイルドプログラム</p> <p>講師:小笠原 光</p> <p>時間:19:30~20:30</p> <p>場所:能総体</p> <p>■ヨーガ教室</p> <p>講師:大山 美樹先生</p> <p>時間:19:30~20:45</p> <p>場所:能総体 研修室</p>	<p>■朝ヨーガ教室</p> <p>講師:大山 美樹先生</p> <p>時間:10:00~11:15</p> <p>場所:能総体</p> <p>■ファン!フィットネス</p> <p>種目:エアロビクス</p> <p>講師:佐藤美奈子</p> <p>時間:14:00~15:00</p> <p>場所:能総体</p> <p>■マントレーニング教室</p> <p>講師:小笠原 光</p> <p>時間:19:30~20:45</p> <p>場所:能総体</p>	<p>■多種目スポーツ教室</p> <p>種目:グラウンド・ゴルフ</p> <p>講師:小笠原・高坂</p> <p>時間:10:00~11:30</p> <p>場所:河畔公園</p> <p>■ラージボール卓球教室</p> <p>講師:ラージボール卓球協会</p> <p>時間:13:00~15:00</p> <p>場所:能総体</p>		