

スポーツクラブのしろ 教室カレンダー (H31.1月分)

日	月	火	水	木	金	土
		1 元日	2 施設休館日のためお休み	3 施設休館日のためお休み	4 施設休館日のためお休み	5 ■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
6	7 ■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	8 ■ファミリースポーツ教室 種目:ミニテニス 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	9 ■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 ■ファン!フィットネス 種目:ファイトMAX 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 講師:高橋 英章 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	10 ■多種目スポーツ教室 種目:ミニテニス 講師:小笠原・高坂 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:13:00~15:00 場所:能総体	11 ■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	12
13	14 ■太極拳教室 お休み ■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	15 ■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 ■ヨーガ教室 講師:大山 美樹先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体	16 ■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 ■ファン!フィットネス 種目:ファイトMAX 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 講師:高橋 英章 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	17 ■多種目スポーツ教室 種目:スリッパ卓球 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:13:00~15:00 場所:アリナス	18 ■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	19
20	21 ■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	22 ■ファミリースポーツ教室 種目:パブルゲーム 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	23 ■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 ■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 ■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	24 ■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・高坂 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:13:00~15:00 場所:能総体	25 ■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	26 ■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
27	28 ■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	29 ■ファミリースポーツ教室 種目:ユニカール 講師:高坂 一慧 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	30 ■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 ■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 ■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	31 ■多種目スポーツ教室 種目:ラージボール卓球 講師:高坂・長谷川 時間:10:00~11:30 場所:アリナス ■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		