

# スポーツクラブのしろ 教室カレンダー (H31.3月分)

| 日     | 月   | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|-------|---|--|--|--|--|--|
|       |   |  |  |  | 1<br>■軽運動教室<br>種目:健康増進プログラム<br>講師:小笠原 光<br>時間:10:00~11:00<br>場所:能総体  | 2  |
| 3     | 4<br>■太極拳教室<br>講師:太極拳協会<br>時間:11:00~12:00<br>場所:能総体<br>■エアロ&ステップエクササイズ<br>お休み   | 5<br>■ファミリースポーツ教室<br>種目:バスケットボール<br>講師:小笠原 光<br>時間:19:30~20:30<br>場所:能総体<br>■ヨーガ教室<br>講師:大山 美樹先生<br>時間:19:30~20:45<br>場所:能総体   | 6<br>■朝ヨーガ教室<br>講師:大山 美樹 先生<br>時間:10:00~11:15<br>場所:能総体<br>■マシントレーニング<br>教室<br>講師:小笠原 光<br>時間:19:30~20:45<br>場所:能総体<br>■ファン!フィットネス<br>種目:エアロビクス<br>講師:佐藤美奈子 先生<br>時間:14:00~15:00<br>場所:能総体   | 7<br>■多種目スポーツ教室<br>種目:8人制バレーボール<br>講師:高坂・長谷川<br>時間:10:00~11:30<br>場所:能総体<br>■ラージボール卓球教室<br>講師:ラージボール卓球協会<br>時間:13:00~15:00<br>場所:能総体 | 8<br>■軽運動教室<br>種目:健康増進プログラム<br>講師:小笠原 光<br>時間:10:00~11:00<br>場所:能総体  | 9<br>■幼児運動教室<br>種目:チャイルドプログラム<br>講師:小笠原 光<br>時間:10:00~10:45<br>場所:能総体  |
| 10    | 11<br>■太極拳教室<br>講師:太極拳協会<br>時間:11:00~12:00<br>場所:能総体<br>■エアロ&ステップエクササイズ<br>種目:エアロビクス<br>講師:安井 加奈子先生<br>時間:19:30~20:30<br>場所:能総体 | 12<br>■ファミリースポーツ教室<br>種目:ラージボール卓球<br>講師:高坂 一慧<br>時間:19:30~20:30<br>場所:能総体<br>■ヨーガ教室<br>講師:大山 美樹先生<br>時間:19:30~20:45<br>場所:能総体  | 13<br>■朝ヨーガ教室<br>講師:大山 美樹 先生<br>時間:10:00~11:15<br>場所:能総体<br>■ファン!フィットネス<br>種目:エアロビクス<br>講師:佐藤美奈子 先生<br>時間:14:00~15:00<br>場所:能総体<br>■バスケットボール教室<br>講師:高橋 英章<br>時間:16:30~19:00<br>場所:能総体<br>■マシントレーニング<br>教室<br>講師:小笠原 光<br>時間:19:30~20:45<br>場所:能総体 | 14<br>■多種目スポーツ教室<br>種目:卓球<br>講師:小笠原・高坂<br>時間:10:00~11:30<br>場所:能総体<br>■ラージボール卓球教室<br>講師:ラージボール卓球協会<br>時間:13:00~15:00<br>場所:能総体       | 15<br>■軽運動教室<br>種目:健康増進プログラム<br>講師:小笠原 光<br>時間:10:00~11:00<br>場所:能総体 | 16   |
| 17    | 18<br>■太極拳教室<br>講師:太極拳協会<br>時間:11:00~12:00<br>場所:能総体<br>■エアロ&ステップエクササイズ<br>種目:エアロビクス<br>講師:安井 加奈子先生<br>時間:19:30~20:30<br>場所:能総体 | 19<br>■ファミリースポーツ教室<br>種目:フライングディスク<br>講師:高坂 一慧<br>時間:19:30~20:30<br>場所:能総体<br>■ヨーガ教室<br>講師:大山 美樹先生<br>時間:19:30~20:45<br>場所:能総体 | 20<br>■朝ヨーガ教室<br>講師:大山 美樹 先生<br>時間:10:00~11:15<br>場所:能総体<br>■ファン!フィットネス<br>種目:エアロビクス<br>講師:佐藤美奈子 先生<br>時間:14:00~15:00<br>場所:能総体<br>■マシントレーニング<br>教室<br>講師:小笠原 光<br>時間:19:30~20:45<br>場所:能総体  | 21<br>祝日のためお休み   | 22<br>■軽運動教室<br>種目:健康増進プログラム<br>講師:小笠原 光<br>時間:10:00~11:00<br>場所:能総体 | 23<br>■幼児運動教室<br>種目:チャイルドプログラム<br>講師:小笠原 光<br>時間:10:00~10:45<br>場所:能総体 |
| 24/31 | 25<br>■太極拳教室<br>講師:太極拳協会<br>時間:11:00~12:00<br>場所:能総体<br>■エアロ&ステップエクササイズ<br>種目:エアロビクス<br>講師:安井 加奈子先生<br>時間:19:30~20:30<br>場所:能総体 | 26<br>■ファミリースポーツ教室<br>種目:ACP<br>講師:小笠原 光<br>時間:19:30~20:30<br>場所:能総体<br>■ヨーガ教室<br>講師:大山 美樹先生<br>時間:19:30~20:45<br>場所:広域交流センター  | 27<br>■朝ヨーガ教室<br>講師:大山 美樹 先生<br>時間:10:00~11:15<br>場所:能総体<br>■ファン!フィットネス<br>種目:エアロビクス<br>講師:佐藤美奈子 先生<br>時間:14:00~15:00<br>場所:能総体<br>■バスケットボール教室<br>講師:高橋 英章<br>時間:16:30~19:00<br>場所:能総体<br>■マシントレーニング<br>教室<br>講師:小笠原 光<br>時間:19:30~20:45<br>場所:能総体 | 28<br>■多種目スポーツ教室<br>種目:ミニテニス<br>講師:小笠原・長谷川<br>時間:10:00~11:30<br>場所:能総体<br>■ラージボール卓球教室<br>講師:ラージボール卓球協会<br>時間:13:00~15:00<br>場所:能総体   | 29<br>■軽運動教室<br>種目:健康増進プログラム<br>講師:小笠原 光<br>時間:10:00~11:00<br>場所:能総体 | 30   |