

2025年 8月 スポーツ教室 日程

日	月	火	水	木	金	土
					1 シルバー運動教室 種目：卓球 講師：長谷川・青木 時間：10:00～11:30 場所：能総体 軽運動場	2
3	4 太極拳教室 講師：丸橋多美子先生 時間：11:00～12:00 場所：能総体 格技場 ファイティーン！エアロ 講師：寺中啓太先生 時間：19:30～20:30 場所：能総体 格技場	5 ナイト・ヨーガ教室 講師：鎌田裕美先生 時間：19:30～20:45 場所：能総体 研修室	6 デイ・ヨーガ教室 講師：鎌田裕美先生 時間：10:00～11:15 場所：能総体 研修室 ファン！フィットネス 講師：佐藤美奈子先生 時間：14:00～15:00 場所：能総体 格技場 マシ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 TR	7 朝マシントレーニング教室 講師：小笠原光 時間：10:00～11:15 場所：能総体 TR 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 軽運動場	8 シルバー運動教室 種目：グラウンドゴルフ 講師：長谷川・青木 時間：10:00～11:30 場所：土床体育館	9
10	11	12 お盆休み	13 お盆休み	14 お盆休み	15 お盆休み	16
17	18 太極拳教室 講師：丸橋多美子先生 時間：11:00～12:00 場所：能総体 格技場 ファイティーン！エアロ 講師：寺中啓太先生 時間：19:30～20:30 場所：能総体 格技場	19 ナイト・ヨーガ教室 講師：鎌田裕美先生 時間：19:30～20:45 場所：能総体 研修室	20 デイ・ヨーガ教室 講師：鎌田裕美先生 時間：10:00～11:15 場所：能総体 格技場 ファン！フィットネス 講師：佐藤美奈子先生 時間：14:00～15:00 場所：能総体 格技場 マシ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 TR	21 朝マシントレーニング教室 講師：小笠原光 時間：10:00～11:15 場所：能総体 TR 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 体育場	22 シルバー運動教室 種目：8人制バレー 講師：長谷川・青木 時間：10:00～11:30 場所：能総体 軽運動場	23 トライ！ボディメイク 種目：ボクシングエクササイズ 講師：寺中啓太先生 時間：19:00～20:00 場所：能総体 格技場
24	25 太極拳教室 講師：丸橋多美子先生 時間：11:00～12:00 場所：能総体 格技場 ファイティーン！エアロ 講師：寺中啓太先生 時間：19:30～20:30 場所：能総体 格技場	26 ナイト・ヨーガ教室 講師：鎌田裕美先生 時間：19:30～20:45 場所：能総体 研修室	27 デイ・ヨーガ教室 講師：鎌田裕美先生 時間：10:00～11:15 場所：能総体 研修室 スローエアロビクス教室 講師：川尻邦子先生 時間：10:30～11:30 場所：能総体 格技場 マシ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 TR	28 朝マシントレーニング教室 講師：小笠原光 時間：10:00～11:15 場所：能総体 TR 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 体育場	29 シルバー運動教室 種目：バドミントン 講師：長谷川・青木 時間：10:00～11:30 場所：能総体 体育場	30 親子でエンジョイダンス 講師：佐藤美奈子先生 時間：10:00～11:00 場所：能総体 格技場 トライ！ボディメイク 種目：美ユーター BodyWave 講師：保坂公美先生 時間：19:00～20:00 場所：能総体 格技場
31						