

スポーツクラブのしる 教室カレンダー (2019.12月分)

日	月	火	水	木	金	土
1	2 ■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:エアロピクス 講師:安井 加奈子先生 時間:19:30~20:30 場所:能総体	3 ■ファミリースポーツ教室 種目:ACP・鬼ごっこ 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	4 ■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:エアロピクス 講師:佐藤美奈子 先生 時間:14:00~15:00 場所:能総体 <small>■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</small>	5 ■多種目スポーツ教室 種目:ラージボール卓球 講師:高坂 一慧 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	6 ■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	7
8	9 ■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:エアロピクス 講師:安井 加奈子先生 時間:19:30~20:30 場所:能総体	10 ■ファミリースポーツ教室 種目: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	11 ■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 ■スローエアロピクス教室 講師:川尻 邦子 先生 時間:10:00~11:30 場所:能総体 ■ファン!フィットネス 種目:エアロピクス 講師:佐藤美奈子 先生 時間:14:00~15:00 場所:能総体 <small>■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</small>	12 ■多種目スポーツ教室 種目:8人制バレーボール 講師:長谷川純子 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	13 ■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	14 ■親子遊び・運動教室 種目:ACP 講師:小笠原 光 時間:10:00~10:45 場所:能総体
15	16 ■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:エアロピクス 講師:安井 加奈子先生 時間:19:30~20:30 場所:能総体	17 ■ファミリースポーツ教室 種目:ユニホック・ピロポロ 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	18 ■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:エアロピクス 講師:佐藤美奈子 先生 時間:14:00~15:00 場所:能総体 <small>■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</small>	19 ■多種目スポーツ教室 種目:バウンドテニス 講師:小笠原 光 時間:10:00~11:30 場所:土床体育館 ■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	20 ■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	21
22	23 ■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:エアロピクス 講師:安井 加奈子先生 時間:19:30~20:30 場所:能総体	24 ■ファミリースポーツ教室 種目:バスケットボール 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	25 ■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 ■スローエアロピクス教室 講師:川尻 邦子 先生 時間:10:00~11:30 場所:能総体 ■ファン!フィットネス 種目:エアロピクス 講師:佐藤美奈子 先生 時間:14:00~15:00 場所:能総体 <small>■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</small>	26 ■多種目スポーツ教室 種目:レクゲーム 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:能総体	27 ■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 ■バスケットボール教室 講師:高橋 英章 時間:13:00~15:00 場所:能総体	28 施設休館日
29 施設休館日	30 施設休館日	31 施設休館日				