

スポーツクラブのしる 教室カレンダー (2020.12月分)

日	月	火	水	木	金	土
		<p>1</p> <p>■ファミリースポーツ教室 種目:ピロポロ 講師:小笠原 光 時間:19:30~20:30</p> <p>■ヨガ教室 講師:大山 美樹先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体</p>	<p>2</p> <p>■朝ヨガ教室 講師:大山 美樹 先生 時間:10:00~11:15 場所:能総体</p> <p>■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</p> <p>■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</p>	<p>3</p> <p>■多種目スポーツ教室 種目:グラウンド・ゴルフ 講師:長谷川 時間:10:00~11:30 場所:能総体</p> <p>■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</p>	<p>4</p> <p>■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:アリナス</p>	<p>5</p>
6	<p>7</p> <p>■太極拳教室 講師:太極拳協会 時間:11:00~12:00 場所:能総体</p> <p>■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</p>	<p>8</p> <p>■ファミリースポーツ教室 種目:卓球・ラージボール卓球 講師:高坂 一慧 時間:19:30~20:30</p> <p>■ヨガ教室 講師:大山 美樹先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体</p>	<p>9</p> <p>■朝ヨガ教室 講師:大山 美樹 先生 時間:10:00~11:15 場所:能総体</p> <p>■スローエアロビクス教室 講師:川尻 邦子 先生 時間:10:00~11:30 場所:能総体</p> <p>■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</p> <p>■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</p> <p>■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</p>	<p>10</p> <p>■多種目スポーツ教室 種目:卓球 講師:高坂 時間:10:00~11:30 場所:能総体</p> <p>■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</p>	<p>11</p> <p>■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</p>	<p>12</p> <p>■親子遊び・運動教室 講師:小笠原 光 時間:10:00~11:00 場所:B&G海洋センター</p>
13	<p>14</p> <p>■太極拳教室 講師:太極拳協会 時間:11:00~12:00 場所:能総体</p> <p>■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</p>	<p>15</p> <p>■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</p> <p>■ヨガ教室 講師:大山 美樹先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体</p>	<p>16</p> <p>■朝ヨガ教室 講師:大山 美樹 先生 時間:10:00~11:15 場所:能総体</p> <p>■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</p> <p>■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</p>	<p>17</p> <p>■多種目スポーツ教室 種目:ミニテニス・バドミントン 講師:小笠原 時間:10:00~11:30 場所:能総体</p> <p>■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</p>	<p>18</p> <p>■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</p>	<p>19</p>
20	<p>21</p> <p>■太極拳教室 講師:太極拳協会 時間:11:00~12:00 場所:能総体</p> <p>■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</p>	<p>22</p> <p>■ファミリースポーツ教室 種目:ユニカール 講師:ユニカール協会 時間:19:30~20:30</p> <p>■ヨガ教室 講師:大山 美樹先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体</p>	<p>23</p> <p>■朝ヨガ教室 講師:大山 美樹 先生 時間:10:00~11:15 場所:能総体</p> <p>■スローエアロビクス教室 講師:川尻 邦子 先生 時間:10:00~11:30 場所:能総体</p> <p>■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</p> <p>■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</p> <p>■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</p>	<p>24</p> <p>■多種目スポーツ教室 種目:卓球 講師:小笠原・長谷川 時間:10:00~11:30 場所:能総体</p> <p>■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</p>	<p>25</p> <p>■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</p>	<p>26</p> <p>■親子遊び・運動教室 講師:小笠原 光 時間:10:00~11:00 場所:B&G海洋センター</p>
27	<p>28</p> <p>休館日</p>	<p>29</p> <p>休館日</p>	<p>30</p> <p>休館日</p>	<p>31</p> <p>休館日</p>		