

# スポーツクラブのしる 教室カレンダー (2020.4月分)

日	月	火	水	木	金	土
			1 <b>■ファン！フィットネス</b> 講師：大山 美樹 先生 時間：10:00～11:15 場所：能総体 <b>■マシントレーニング教室</b> 講師：小笠原 光 時間：19:30～20:45 場所：能総体	2 <b>■多種目スポーツ教室</b> 種目：健脚度測定 講師：小笠原・長谷川 時間：10:00～11:30 場所：能総体 <b>■ラージボール卓球教室</b> 講師：ラージボール卓球協会 時間：13:00～15:00 場所：能総体	3 <b>■軽運動教室</b> 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	4
5	6 <b>■太極拳教室</b> 講師：太極拳協会 時間：11:00～12:00 場所：能総体 <b>■エアロ&amp;ステップエクササイズ</b> 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	7 <b>■ファミリースポーツ教室</b> 種目：ユニホック・ピロポロ 講師：高坂 一慧 時間：19:30～20:30	22 <b>■スロエアロピクス教室</b> 講師：川尻 邦子 先生 時間：10:00～11:30 場所：能総体 <b>■バスケットボール教室</b> 講師：高橋 英章 時間：16:30～19:00 場所：能総体 <b>■マシントレーニング教室</b> 講師：小笠原 光 時間：19:30～20:45 場所：能総体 <b>■ファン！フィットネス</b> 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	9 <b>■多種目スポーツ教室</b> 種目：卓球 講師：高坂 時間：10:00～11:30 場所：能総体 <b>■ラージボール卓球教室</b> 講師：ラージボール卓球協会 時間：13:00～15:00 場所：能総体	10 <b>■軽運動教室</b> 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	11 <b>■親子遊び・運動教室</b> 講師：小笠原 光 時間：10:00～11:00 場所：能総体
12	13 <b>■太極拳教室</b> 講師：太極拳協会 時間：11:00～12:00 場所：能総体 <b>■エアロ&amp;ステップエクササイズ</b> 種目：エアロピクス 講師：佐藤 美奈子先生 時間：19:30～20:30 場所：能総体	14 <b>■ファミリースポーツ教室</b> 種目：鬼ごっこ・遊び 講師：小笠原 光 時間：19:30～20:30 <b>■ヨーガ教室</b> 講師：大山 美樹先生 時間：19:30～20:45 場所：能総体	15 <b>■朝ヨーガ教室</b> 講師：大山 美樹 先生 時間：10:00～11:15 場所：能総体 <b>■マシントレーニング教室</b> 講師：小笠原 光 時間：19:30～20:45 場所：能総体 <b>■ファン！フィットネス</b> 種目：サーキット脳トレ 講師：小笠原 光 時間：14:00～15:00 場所：能総体	16 <b>■多種目スポーツ教室</b> 種目：8人制バレーボール 講師：小笠原 時間：10:00～11:30 場所：能総体 <b>■ラージボール卓球教室</b> 講師：ラージボール卓球協会 時間：13:00～15:00 場所：能総体	17 <b>■軽運動教室</b> 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	18 <b>■親子遊び・運動教室</b> 講師：小笠原 光 時間：10:00～11:00 場所：能総体
19	20 <b>■太極拳教室</b> 講師：太極拳協会 時間：11:00～12:00 場所：能総体 <b>■エアロ&amp;ステップエクササイズ</b> 種目：エアロピクス 講師：佐藤 美奈子先生 時間：19:30～20:30 場所：能総体	21 <b>■ファミリースポーツ教室</b> 種目：ソフトテニス 講師：高坂 一慧 時間：19:30～20:30 <b>■ヨーガ教室</b> 講師：大山 美樹先生 時間：19:30～20:45 場所：能総体	22 <b>■朝ヨーガ教室</b> 講師：大山 美樹 先生 時間：10:00～11:15 場所：能総体 <b>■スロエアロピクス教室</b> 講師：川尻 邦子 先生 時間：10:00～11:30 場所：能総体 <b>■バスケットボール教室</b> 講師：高橋 英章 時間：16:30～19:00 場所：能総体 <b>■マシントレーニング教室</b> 講師：小笠原 光 時間：19:30～20:45 場所：能総体 <b>■ファン！フィットネス</b> 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	23 <b>■多種目スポーツ教室</b> 種目：卓球 講師：長谷川 時間：10:00～11:30 場所：能総体 <b>■ラージボール卓球教室</b> 講師：ラージボール卓球協会 時間：13:00～15:00 場所：能総体	24 <b>■軽運動教室</b> 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	25
26	27 <b>■太極拳教室</b> 講師：太極拳協会 時間：11:00～12:00 場所：能総体 <b>■エアロ&amp;ステップエクササイズ</b> 種目：エアロピクス 講師：佐藤 美奈子先生 時間：19:30～20:30 場所：能総体	28 <b>■ファミリースポーツ教室</b> 種目：バスケットボール 講師：小笠原 光 時間：19:30～20:30 <b>■ヨーガ教室</b> 講師：大山 美樹先生 時間：19:30～20:45 場所：能総体	29 <b>■朝ヨーガ教室</b> 講師：大山 美樹 先生 時間：10:00～11:15 場所：能総体	30 <b>■多種目スポーツ教室</b> 種目：マレットゴルフ 講師：マレットゴルフ協会 時間：10:00～11:30 場所：能総体 <b>■ラージボール卓球教室</b> 講師：ラージボール卓球協会 時間：13:00～15:00 場所：能総体		