

スポーツクラブのしる 教室カレンダー (2021.3月分)

日	月	火	水	木	金	土
	1 ■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	2 ■ファミリースポーツ教室 種目:ミニテニス 講師:小笠原 光 時間:19:30~20:30 ■ヨーガ教室 講師:大山 美樹先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体	3 ■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 ■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 ■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	4 ■多種目スポーツ教室 種目:6人制バレーボール 講師: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:アリナス	5 ■軽運動教室 種目:健康増進プログラム 講師:小笠原・長谷川 時間:10:00~11:00 場所:能総体	6 ■親子遊び・運動教室 講師:小笠原 光 時間:10:00~11:00 場所:能総体
7	8 ■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	9 ■ファミリースポーツ教室 種目:選択種目 講師:高坂 一慧 時間:19:30~20:30 ■ヨーガ教室 講師:大山 美樹先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体	10 ■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 ■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 ■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	11 ■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 ■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	12 ■軽運動教室 種目:健康増進プログラム 講師:小笠原・長谷川 時間:10:00~11:00 場所:能総体	13
14	15 ■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	16 ■ファミリースポーツ教室 種目:バスケットボール 講師:高坂 一慧 時間:19:30~20:30 ■ヨーガ教室 講師:大山 美樹先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体	17 ■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 ■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 ■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	18 ■多種目スポーツ教室 種目:卓球 講師:小笠原 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	19 ■軽運動教室 種目:健康増進プログラム 講師:小笠原・長谷川 時間:10:00~11:00 場所:能総体	20 ■親子遊び・運動教室 講師:小笠原 光 時間:10:00~11:00 場所:能総体
21	22 ■太極拳教室 講師:太極拳協会 時間:11:00~12:00 場所:能総体	23 ■ファミリースポーツ教室 種目:選択種目 講師:高坂 一慧 時間:19:30~20:30 ■ヨーガ教室 講師:大山 美樹先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体	24 ■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 ■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 ■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	25 ■多種目スポーツ教室 種目:グラウンド・ゴルフ 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	26 ■軽運動教室 種目:健康増進プログラム 講師:小笠原・長谷川 時間:10:00~11:00 場所:能総体	27
28	29 ■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	30 ■ファミリースポーツ教室 種目:選択種目 講師:小笠原 光 時間:19:30~20:30 ■ヨーガ教室 講師:大山 美樹先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体	31 ■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 ■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 ■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			