

スポーツクラブのしる 教室カレンダー (2022.10月分)

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	<p>■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</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>■ファミリースポーツ教室 種目：ACP遊びプログラム 講師：小笠原 時間：19:30～20:30 場所：能総体</p> <p>■ヨーガ教室 講師：鎌田裕美 先生 時間：19:30～20:45 場所：能総体</p>	<p>■朝ヨーガ教室 講師：鎌田裕美 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>■多種目スポーツ教室 種目：ミニテニス 講師：長谷川・大塚 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>■軽運動教室 種目：遊びプログラム 講師：小笠原・長谷川 時間：10:00～11:00 場所：能総体</p>	<p>■バランス&バレトン 講師：猿田 千秋 先生 時間：19:00～20:00 場所：能総体</p>
9	10 スポーツの日	11	12	13	14	15
		<p>■ファミリースポーツ教室 種目：ミニテニス 講師：小笠原 時間：19:30～20:30 場所：能総体</p> <p>■ヨーガ教室 講師：鎌田裕美 先生 時間：19:30～20:45 場所：能総体</p>	<p>■朝ヨーガ教室 講師：鎌田裕美 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：10:30～11:30 場所：B&G</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>■多種目スポーツ教室 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：マレットゴルフ場</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>■軽運動教室 種目：遊びプログラム 講師：小笠原・長谷川 時間：10:00～11:00 場所：能総体</p>	<p>■親子遊び・運動教室 講師：小笠原 時間：10:00～10:45 場所：研修室</p> <p>■低学年運動教室 講師：小笠原 光 時間：11:00～12:00 場所：研修室</p> <p>■バランス&バレトン 講師：猿田 千秋 先生 時間：19:00～20:00 場所：能総体</p>
16	17	18	19	20	21	22
	<p>■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</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>■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 時間：19:30～20:30 場所：能総体</p> <p>■ヨーガ教室 講師：鎌田裕美 先生 時間：19:30～20:45 場所：能総体</p>	<p>■朝ヨーガ教室 講師：鎌田裕美 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 格技場</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 TR</p>	<p>■多種目スポーツ教室 種目：卓球 講師：小笠原・長谷川・大塚 時間：10:00～11:30 場所：アリナス</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>■軽運動教室 種目：遊びプログラム 講師：小笠原・長谷川 時間：10:00～11:00 場所：能総体</p>	
23	24	25	26	27	28	29
	<p>■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</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>■ヨーガ教室 講師：鎌田裕美 先生 時間：19:30～20:30 場所：能総体</p> <p>■ファミリースポーツ教室 講師：小笠原 種目：フライングディスク 時間：19:30～20:30 場所：能総体 体育場</p>	<p>■朝ヨーガ教室 講師：鎌田裕美 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：10:30～11:30 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>■マシントレーニング教室 講師：小笠原 時間：19:30～20:45 場所：能総体</p>	<p>■多種目スポーツ教室 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：マレットゴルフ場</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>■軽運動教室 種目：遊びプログラム 講師：小笠原・長谷川 時間：10:00～11:00 場所：能総体</p>	<p>■親子遊び・運動教室 講師：小笠原 時間：10:00～10:45 場所：能総体</p> <p>■低学年運動教室 講師：小笠原 時間：11:00～12:00 場所：能総体</p>
30	31					
	<p>■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</p> <p>■エアロ&ステップエクササイズ 種目：安井加奈子先生 講師：エアロビクス 時間：19:30～20:30 場所：能総体</p>					