

# 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<br/>講師：丸橋多美子先生<br/>時間：11:00～12:00<br/>場所：能総体</p> <p>■エアロ&amp;ステップエクササイズ<br/>種目：エアロビクス<br/>講師：安井加奈子先生<br/>時間：19:30～20:30<br/>場所：能総体</p> | <p>■ファミリースポーツ教室<br/>種目：ACP遊びプログラム<br/>講師：小笠原<br/>時間：19:30～20:30<br/>場所：能総体</p> <p>■ヨーガ教室<br/>講師：鎌田裕美 先生<br/>時間：19:30～20:45<br/>場所：能総体</p>    | <p>■朝ヨーガ教室<br/>講師：鎌田裕美 先生<br/>時間：10:00～11:15<br/>場所：能総体</p> <p>■ファン！フィットネス<br/>種目：エアロビクス<br/>講師：佐藤美奈子 先生<br/>時間：14:00～15:00<br/>場所：能総体</p> <p>■マシントレーニング教室<br/>講師：小笠原 光<br/>時間：19:30～20:45<br/>場所：能総体</p>   | <p>■多目的スポーツ教室<br/>種目：ミニテニス<br/>講師：長谷川・大塚<br/>時間：10:00～11:30<br/>場所：能総体</p> <p>■ラージボール卓球教室<br/>講師：ラージボール卓球協会<br/>時間：13:00～15:00<br/>場所：能総体</p>           | <p>■軽運動教室<br/>種目：遊びプログラム<br/>講師：小笠原・長谷川<br/>時間：10:00～11:00<br/>場所：能総体</p> | <p>■バランス&amp;バレトン<br/>講師：猿田 千秋 先生<br/>時間：19:00～20:00<br/>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<br/>種目：ミニテニス<br/>講師：小笠原<br/>時間：19:30～20:30<br/>場所：能総体</p> <p>■ヨーガ教室<br/>講師：鎌田裕美 先生<br/>時間：19:30～20:45<br/>場所：能総体</p>         | <p>■朝ヨーガ教室<br/>講師：鎌田裕美 先生<br/>時間：10:00～11:15<br/>場所：能総体</p> <p>■スローエアロビクス教室<br/>講師：川尻 邦子 先生<br/>時間：10:30～11:30<br/>場所：B&amp;G</p> <p>■ファン！フィットネス<br/>種目：エアロビクス<br/>講師：佐藤美奈子 先生<br/>時間：14:00～15:00<br/>場所：能総体</p> <p>■マシントレーニング教室<br/>講師：小笠原 光<br/>時間：19:30～20:45<br/>場所：能総体</p> | <p>■多目的スポーツ教室<br/>種目：マレットゴルフ<br/>講師：マレットゴルフ協会<br/>時間：10:00～11:30<br/>場所：マレットゴルフ場</p> <p>■ラージボール卓球教室<br/>講師：ラージボール卓球協会<br/>時間：13:00～15:00<br/>場所：能総体</p> | <p>■軽運動教室<br/>種目：遊びプログラム<br/>講師：小笠原・長谷川<br/>時間：10:00～11:00<br/>場所：能総体</p> | <p>■親子遊び・運動教室<br/>講師：小笠原<br/>時間：10:00～10:45<br/>場所：研修室</p> <p>■低学年運動教室<br/>講師：小笠原 光<br/>時間：11:00～12:00<br/>場所：研修室</p> <p>■バランス&amp;バレトン<br/>講師：猿田 千秋 先生<br/>時間：19:00～20:00<br/>場所：能総体</p> |
| 16 | 17   | 18   | 19  | 20  | 21  | 22  |
|    | <p>■太極拳教室<br/>講師：丸橋多美子先生<br/>時間：11:00～12:00<br/>場所：能総体</p> <p>■エアロ&amp;ステップエクササイズ<br/>種目：エアロビクス<br/>講師：安井加奈子先生<br/>時間：19:30～20:30<br/>場所：能総体</p> | <p>■ファミリースポーツ教室<br/>種目：バスケットボール<br/>講師：小笠原<br/>時間：19:30～20:30<br/>場所：能総体</p> <p>■ヨーガ教室<br/>講師：鎌田裕美 先生<br/>時間：19:30～20:45<br/>場所：能総体</p>      | <p>■朝ヨーガ教室<br/>講師：鎌田裕美 先生<br/>時間：10:00～11:15<br/>場所：能総体</p> <p>■ファン！フィットネス<br/>種目：エアロビクス<br/>講師：佐藤美奈子 先生<br/>時間：14:00～15:00<br/>場所：能総体 格技場</p> <p>■マシントレーニング教室<br/>講師：小笠原 光<br/>時間：19:30～20:45<br/>場所：能総体 TR</p>  | <p>■多目的スポーツ教室<br/>種目：卓球<br/>講師：小笠原・長谷川・大塚<br/>時間：10:00～11:30<br/>場所：アリナス</p> <p>■ラージボール卓球教室<br/>講師：ラージボール卓球協会<br/>時間：13:00～15:00<br/>場所：アリナス</p>        | <p>■軽運動教室<br/>種目：遊びプログラム<br/>講師：小笠原・長谷川<br/>時間：10:00～11:00<br/>場所：能総体</p> |   |
| 23 | 24   | 25   | 26  | 27  | 28  | 29  |
|    | <p>■太極拳教室<br/>講師：丸橋多美子先生<br/>時間：11:00～12:00<br/>場所：能総体</p> <p>■エアロ&amp;ステップエクササイズ<br/>種目：エアロビクス<br/>講師：安井加奈子先生<br/>時間：19:30～20:30<br/>場所：能総体</p> | <p>■ヨーガ教室<br/>講師：鎌田裕美 先生<br/>時間：19:30～20:30<br/>場所：能総体</p> <p>■ファミリースポーツ教室<br/>講師：小笠原<br/>種目：フライングディスク<br/>時間：19:30～20:30<br/>場所：能総体 体育場</p> | <p>■朝ヨーガ教室<br/>講師：鎌田裕美 先生<br/>時間：10:00～11:15<br/>場所：能総体</p> <p>■スローエアロビクス教室<br/>講師：川尻邦子 先生<br/>時間：10:30～11:30<br/>場所：能総体</p> <p>■ファン！フィットネス<br/>種目：エアロビクス<br/>講師：佐藤美奈子 先生<br/>時間：14:00～15:00<br/>場所：能総体</p> <p>■マシントレーニング教室<br/>講師：小笠原<br/>時間：19:30～20:45<br/>場所：能総体</p>        | <p>■多目的スポーツ教室<br/>種目：マレットゴルフ<br/>講師：マレットゴルフ協会<br/>時間：10:00～11:30<br/>場所：マレットゴルフ場</p> <p>■ラージボール卓球教室<br/>講師：ラージボール卓球協会<br/>時間：13:00～15:00<br/>場所：能総体</p> | <p>■軽運動教室<br/>種目：遊びプログラム<br/>講師：小笠原・長谷川<br/>時間：10:00～11:00<br/>場所：能総体</p> | <p>■親子遊び・運動教室<br/>講師：小笠原<br/>時間：10:00～10:45<br/>場所：能総体</p> <p>■低学年運動教室<br/>講師：小笠原<br/>時間：11:00～12:00<br/>場所：能総体</p>   |
| 30 | 31   |  |   |   |   |   |
|    | <p>■太極拳教室<br/>講師：丸橋多美子先生<br/>時間：11:00～12:00<br/>場所：能総体</p> <p>■エアロ&amp;ステップエクササイズ<br/>種目：安井加奈子先生<br/>講師：エアロビクス<br/>時間：19:30～20:30<br/>場所：能総体</p> |  |   |   |   |   |