

スポーツクラブのしる 教室カレンダー (2022.11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: 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>2</p> <p>■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</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>■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>	3	<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・長谷川 時間: 10:00~11:00 場所: 能総体</p>	<p>5</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>■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> <p>■低学年運動教室 講師: 小笠原 光 時間: 11:00~12:00 場所: 能総体</p>
6	7	<p>8</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>9</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: 10:00~11:30 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>■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: 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>11</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>	12
13	14	<p>15</p> <p>■ファミリースポーツ教室 種目: バドミントン 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>16</p> <p>■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</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: ビニールバレー 講師: 小笠原・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: B&G</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・長谷川 時間: 10:00~11:00 場所: 能総体</p>	<p>19</p> <p>■親子遊び・運動教室 講師: 小笠原 時間: 10:00~10:45 場所: B&G</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> <p>■低学年運動教室 講師: 小笠原 光 時間: 11:00~12:00 場所: B&G</p>
20	21	<p>22</p> <p>■ファミリースポーツ教室 種目: フライングディスク 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>23</p>	<p>24</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: アリナス</p>	<p>25</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: アリナス</p>	26
27	28	<p>29</p> <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>30</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: 10:00~11:30 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>■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>			