

# スポーツクラブのしる 教室カレンダー (2022.12月分)

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					<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: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> <p>■低学年運動教室 講師:小笠原 光 時間:11:00~12:00 場所:B&amp;G海洋センター</p>
4	5	6	7	8	9	10
	<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&amp;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:ボール遊び 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:ピニールバレー 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: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>■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&amp;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>
11	12	13	14	15	16	17
	<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&amp;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:大山 美樹 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 種目:エアロビクス 講師:川尻 邦子 先生 時間:10:30~11:30 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: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: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>	
18	19	20	21	22	23	24
	<p>■太極拳教室 講師:太極拳協会 時間:11:00~12:00 場所:能総体</p> <p>■エアロ&amp;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>■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:ピニールバレー 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: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>■バランス&amp;バレトン 講師:猿田 千秋 先生 時間:19:00~20:00 場所:能総体</p>
25	26	27	28	29	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&amp;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:B&amp;G海洋センター</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&amp;G海洋センター</p>	<p>■年末お休み</p>	<p>■年末お休み</p>	<p>■年末お休み</p>