

# スポーツクラブのしる 教室カレンダー (2022.4月分)

日	月	火	水	木	金	土
					1 ■軽運動・介護予防教室 種目:健康増進 講師:小笠原・長谷川 時間:16:00~11:00 場所:能総体	2 ■親子遊び・運動教室 講師:小笠原 光 時間:10:00~10:45 場所:能総体  ■低学年運動教室 講師:小笠原 光 時間:11:00~12:00 場所:能総体
3	4 ■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	5 ■ファミリースポーツ教室 種目:ディスゲッターナイン 講師:小笠原 時間:19:30~20:30 場所:能総体 ■ヨーガ教室 講師:大山 美樹 先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体	6 ■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 ■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 ■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	7 ■多種目スポーツ教室 種目:卓球 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:アリナス	8 ■軽運動・介護予防教室 種目:遊びプログラム 講師:小笠原・長谷川 時間:16:00~11:00 場所:能総体	9
10	11 ■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	12 ■ファミリースポーツ教室 種目:卓球 講師:高坂 時間:19:30~20:30 場所:能総体 ■ヨーガ教室 講師:大山 美樹 先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体	13 ■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 ■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 ■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 ■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	14 ■多種目スポーツ教室 種目:ピニールバレー 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	15 ■軽運動・介護予防教室 種目:健康増進 講師:小笠原・長谷川 時間:16:00~11:00 場所:能総体	16 ■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
17	18 ■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	19 ■ファミリースポーツ教室 種目:バドミントン 講師:高坂 時間:19:30~20:30 場所:能総体 ■ヨーガ教室 講師:大山 美樹 先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体	20 ■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 ■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 ■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	21 ■多種目スポーツ教室 種目:ミニテニス 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	22 ■軽運動・介護予防教室 種目:遊びプログラム 講師:小笠原・長谷川 時間:16:00~11:00 場所:B&G	23
24	25 ■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:ステップ 講師:安井加奈子先生 時間:19:30~20:30 場所:能総体	26 ■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 ■ヨーガ教室 講師:大山 美樹 先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体	27 ■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 ■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 ■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	28 ■多種目スポーツ教室 種目:グラウンド・ゴルフ 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:能総体	29	30 ■親子遊び・運動教室 講師:小笠原 光 時間:10:00~10:45 場所:能総体 ■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  ■低学年運動教室 講師:小笠原 光 時間:11:00~12:00 場所:能総体