

スポーツクラブのしる 教室カレンダー (2022.5月分)

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--|---|---|---|--|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | <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&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>■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</p> | <p>■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</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> |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | <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&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:マット運動・ボール遊び 講師:小笠原 時間:19:30~20:30 場所:能総体</p> <p>■ヨガ教室 講師:大山 美樹 先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体</p> | <p>■朝ヨガ教室 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>■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>■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:卓球 講師:高坂 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・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</p> | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | <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&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:ラージボール卓球 講師:高坂 時間:19:30~20:30 場所:能総体</p> <p>■ヨガ教室 講師:大山 美樹 先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体</p> | <p>■朝ヨガ教室 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>■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</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・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</p> | <p>■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</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> |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | <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&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:ミニテニス 講師:高坂 時間:19:30~20:30 場所:能総体</p> <p>■ヨガ教室 講師:大山 美樹 先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体</p> | <p>■朝ヨガ教室 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>■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>■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・介護予防教室 種目:ウォーキング講座 講師:小笠原・長谷川 時間:16:00~11:00 場所:アリナス</p> | |
| 29 | 30 | 31 | | | | |
| | <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&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:輪投げ・ディスクゲッターナイ ン 講師:小笠原 時間:19:30~20:30 場所:能総体</p> <p>■ヨガ教室 講師:大山 美樹 先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体</p> | | | | |