

スポーツクラブのしる 教室カレンダー (2022.9月分)

日	月	火	水	木	金	土
				1 ■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 ■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	2 ■軽運動教室 種目:健康増進 講師:小笠原・長谷川 時間:10:00~11:00 場所:能総体	3 ■親子遊び・運動教室 講師:小笠原 時間:10:00~10:45 場所:市民プール会議室 ■バランス&バレル 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:市民プール会議室
4	5 ■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 ■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	6 ■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 軽運動場 ■ヨーガ教室 講師:大山 美樹 先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体 研修室	7 ■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 ■マントレーニング教室 講師:小笠原 時間:19:30~20:45 場所:能総体	8 ■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 ■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	9 ■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	10
11	12 ■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 ■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	13 ■ファミリースポーツ教室 種目: 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	14 ■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	15 ■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 ■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	16 ■軽運動教室 種目:健康増進 講師:小笠原・長谷川 時間:10:00~11:00 場所:能総体	17 ■親子遊び・運動教室 講師:小笠原 時間:10:00~10:45 場所:市民プール会議室 ■バランス&バレル 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 時間:11:00~12:00 場所:市民プール会議室
18	19	20 ■ファミリースポーツ教室 種目:バスケットボール 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	21 ■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	22 ■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 ■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	23	24
25	26 ■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 ■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	27 ■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 ■ヨーガ教室 講師:大山 美樹 先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体	28 ■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 ■マントレーニング教室 講師:小笠原 時間:19:30~20:45 場所:能総体 ■エアロ&ステップ(代替) 種目:エアロピクス 場所:能総体 時間:19:00~20:00	29 ■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 ■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	30 ■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	