

# スポーツクラブのしる 教室カレンダー (2023.1月分)

日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2 休館日	3 休館日	4 休館日	5 <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>	6 <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>	7
8	9	10 <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>	11 <p>■朝ヨーガ教室 講師:岸部由貴子先生 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</p>	12 <p>■多種目スポーツ教室 種目:ビニールバレー 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 体育場</p>	13 <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>	14 <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>■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> <p>■バランス&amp;バトン 講師:猿田 千秋 先生 時間:19:00~20:00 場所:能総体</p>
15	16 <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>	17 <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>	18 <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</p>	19 <p>■多種目スポーツ教室 種目:ビニールバレー 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:アリナス</p>	20 <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>	21 <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>■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 <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>	24 <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 研修室</p>	25 <p>■朝ヨーガ教室 講師:岸部由貴子先生 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</p>	26 <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>	27 <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>	28 <p>■バランス&amp;バトン 講師:猿田 千秋 先生 時間:19:00~20:00 場所:能総体 格技場</p>
29	30 <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>	31 <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>				