

# スポーツクラブのしる 教室カレンダー (2023.4月分)

日	月	火	水	木	金	土
						1 ■ 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
2'	3 ■ 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: エアロビクス 講師: 安井加奈子先生 時間: 19:30~20:30 場所: 能総体	4 ■ ラージボール卓球教室(初級) 講師: ラージボール協会 時間: 10:00~12:00 場所: 能総体 ■ ヨーガ教室 講師: 鎌田裕美先生 時間: 19:30~20:45 場所: 能総体	5 ■ 朝ヨガ教室 講師: 鎌田裕美先生 時間: 10:00~11:15 場所: 能総体 ■ ファン! フィットネス 講師: 佐藤美奈子先生 種目: エアロビクス 時間: 14:00~15:00 場所: 能総体 格技場 ■ 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	6 ■ 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(中級者) 講師: ラージボール卓球協会 時間: 13:00~15:00 場所: アリナス	7 ■ 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: 10:00~11:00 場所: 能総体	8'
9	10 ■ 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: エアロビクス 講師: 安井加奈子先生 時間: 19:30~20:30 場所: 能総体	11 ■ ヨーガ教室 講師: 鎌田裕美先生 時間: 19:30~20:45 場所: 能総体	12 ■ 朝ヨガ教室 講師: 大山 美樹 先生 時間: 10:00~11:15 場所: 能総体 ■ スローエアロビクス教室 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: エアロビクス 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	13 ■ 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 ■ ラージボール卓球教室(中級者) 講師: ラージボール卓球協会 時間: 13:00~15:00 場所: 能総体	14 ■ 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: 10:00~11:00 場所: 能総体	15 ■ 親子遊び・地域体験運動教室 講師: 小笠原・大塚 時間: 10:00~12:00 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
16	17 ■ 太極拳教室 講師: 丸山多美子 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: エアロビクス 講師: 安井加奈子先生 時間: 19:30~20:30 場所: 能総体	18 ■ ラージボール卓球教室(初級) 講師: ラージボール協会 時間: 10:00~12:00 場所: 能総体 ■ ヨーガ教室 講師: 鎌田裕美先生 時間: 19:30~20:45 場所: 能総体	16 ■ 朝ヨガ教室 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: エアロビクス 講師: 佐藤美奈子先生 時間: 14:00~15:00 場所: 能総体 格技場 ■ 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	20 ■ 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(中級者) 講師: ラージボール卓球協会 時間: 13:00~15:00 場所: 能総体	21 ■ 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: 10:00~11:00 場所: 能総体	22
23/30	24 ■ 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: エアロビクス 講師: 安井加奈子先生 時間: 19:30~20:30 場所: 能総体	25 ■ ヨーガ教室 講師: 鎌田裕美先生 時間: 19:30~20:45 場所: 能総体	26 ■ 朝ヨガ教室 講師: 大山 美樹先生 時間: 10:00~11:15 場所: 能総体 ■ スローエアロビクス教室 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: エアロビクス 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R	27 ■ 多種目スポーツ教室 種目: グラウンド・ゴルフ 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(中級者) 講師: ラージボール卓球協会 時間: 13:00~15:00 場所: 能総体	28 ■ 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: 10:00~11:00 場所: 能総体	29 ■ 親子遊び・地域体験運動教室 講師: 小笠原・大塚 時間: 10:00~12:00 場所: 風の松原