

# スポーツクラブのしろ 教室カレンダー (H29.5月分)

日	月	火	水	木	金	土	
	1 <b>■太極拳教室</b> 講師:太極拳協会 時間:11:00~12:00 場所:能総体 <b>■エアロ&amp;ステップエクササイズ</b> 種目:ステップエクササイズ 講師:安井 加奈子先生 時間:19:30~20:30 場所:能総体	2 能代カップ準備のため <b>ヨガ教室</b> ファミリースポーツお休み	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	
7	8 <b>■太極拳教室</b> 講師:太極拳協会 時間:11:00~12:00 場所:能総体 <b>■エアロ&amp;ステップエクササイズ</b> 種目:エアロピクス 講師:佐藤 美奈子先生 時間:19:30~20:30 場所:能総体	9 <b>■ファミリースポーツ教室</b> 種目:ピロポロ 講師:小笠原 光 時間:19:30~20:30 場所:能総体 <b>■ヨガ教室</b> 講師:大山 美樹先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体	10 <b>■朝ヨガ教室</b> 講師:大山 美樹 先生 時間:14:00~15:00 場所:能総体 <b>■ファン!フィットネス</b> 種目:ダンベルエクササイズ 講師:小笠原 光 時間:14:00~15:00 場所:能総体 <b>■マントレーニング教室</b> 講師:小笠原 光 時間:19:30~20:45 場所:能総体	11 <b>■多種目スポーツ教室</b> 種目:ユニホック 講師:小笠原・工藤 時間:10:00~11:30 場所:能総体 <b>■ラージボール卓球教室</b> 講師:ラージボール卓球協会 時間:13:00~14:30 場所:能総体	12 <b>■軽運動教室</b> 種目:健康増進プログラム 講師:小笠原 光 時間:10:00~11:00 場所:能総体	13 <b>■幼児運動教室</b> 種目:幼児運動プログラム 講師:小笠原 光 時間:10:00~10:45 場所:能総体	
14	15 <b>■太極拳教室</b> 講師:太極拳協会 時間:11:00~12:00 場所:能総体 <b>■エアロ&amp;ステップエクササイズ</b> 種目:ステップエクササイズ 講師:安井 加奈子先生 時間:19:30~20:30 場所:能総体 <b>■バスケットボール教室</b> 講師:高橋 英章 時間:16:30~19:00 場所:能総体	16 <b>■ファミリースポーツ教室</b> 種目:ペタンク 講師:工藤 真帆 時間:19:30~20:30 場所:能総体 <b>■ヨガ教室</b> 先生の都合ありお休み	17 <b>■朝ヨガ教室</b> 講師:大山 美樹 先生 時間:14:00~15:00 場所:能総体 <b>■ファン!フィットネス</b> 種目:脳トレエクササイズ 講師:小笠原 光 時間:14:00~15:00 場所:能総体 <b>■マントレーニング教室</b> 講師:小笠原 光 時間:19:30~20:45 場所:能総体	18 <b>■多種目スポーツ教室</b> 種目:ラージボール卓球 講師:工藤・長谷川 時間:10:00~11:30 場所:能総体 <b>■ラージボール卓球教室</b> 講師:ラージボール卓球協会 時間:13:00~14:30 場所:能総体	19 <b>■軽運動教室</b> 種目:健康増進プログラム 講師:小笠原 光 時間:10:00~11:00 場所:能総体	20	
21	22 <b>■太極拳教室</b> 講師:太極拳協会 時間:11:00~12:00 場所:能総体 <b>■エアロ&amp;ステップエクササイズ</b> 種目:ステップエクササイズ 講師:安井 加奈子先生 時間:19:30~20:30 場所:能総体 <b>■バスケットボール教室</b> 講師:高橋 英章 時間:16:30~19:00 場所:能総体	23 <b>■ファミリースポーツ教室</b> 種目:ビニール製バレー 講師:小笠原 光 時間:19:30~20:30 場所:能総体 <b>■ヨガ教室</b> 講師:大山 美樹先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体	24 <b>■朝ヨガ教室</b> 講師:大山 美樹 先生 時間:14:00~15:00 場所:能総体 <b>■ファン!フィットネス</b> 種目:ダンベルエクササイズ 講師:小笠原 光 時間:14:00~15:00 場所:能総体 <b>■マントレーニング教室</b> 講師:小笠原 光 時間:19:30~20:45 場所:能総体	25 <b>■多種目スポーツ教室</b> 種目:グラウンド・ゴルフ 講師:小笠原・長谷川 時間:10:00~11:30 場所:能総体 <b>■ラージボール卓球教室</b> 講師:ラージボール卓球協会 時間:13:00~14:30 場所:能総体	26 <b>■軽運動教室</b> 種目:健康増進プログラム 講師:小笠原 光 時間:10:00~11:00 場所:能総体	27 <b>■幼児運動教室</b> 種目:幼児運動プログラム 講師:川尻 美紀子 時間:10:00~10:45 場所:能総体	
28	29 <b>■太極拳教室</b> 講師:太極拳協会 時間:11:00~12:00 場所:能総体 <b>■エアロ&amp;ステップエクササイズ</b> 種目:ステップエクササイズ 講師:安井 加奈子先生 時間:19:30~20:30 場所:能総体	30 <b>■ファミリースポーツ教室</b> 種目:バブルサッカー 講師:小笠原 光 時間:19:30~20:30 場所:能総体 <b>■ヨガ教室</b> 講師:大山 美樹先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体	31 <b>■朝ヨガ教室</b> 講師:大山 美樹 先生 時間:14:00~15:00 場所:能総体 <b>■ファン!フィットネス</b> 種目:脳トレエクササイズ 講師:小笠原 光 時間:14:00~15:00 場所:能総体 <b>■マントレーニング教室</b> 講師:小笠原 光 時間:19:30~20:45 場所:能総体				