

スポーツクラブのしろ 教室カレンダー (H30.1月分)

日	月	火	水	木	金	土
	1 元日	2 施設休館日のためお休み	3 施設休館日のためお休み	4 施設休館日のためお休み	5 ■軽運動教室 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	6 ■幼児運動教室 種目:チャイルドプログラム 講師:小笠原 光 時間:10:00~10:45 場所:能総体
7	8 成人の日	9 ■ファミリースポーツ教室 種目:ディスゲッターナイン 講師:小笠原 光 時間:19:30~20:30 場所:能総体 ■ヨガ教室 講師:大山 美樹先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体	10 ■朝ヨガ教室 講師:大山 美樹 先生 時間:14:00~15:00 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 ■バスケットボール教室 時間:9:00~12:00 場所:能総体	11 ■多種目スポーツ教室 種目:ピロポロ 講師:工藤・長谷川 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:13:00~14:30 場所:能総体	12 ■軽運動教室 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
14	15 ■太極拳教室 講師:太極拳協会 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	16 ■ファミリースポーツ教室 種目:ユニカール 講師:ユニカール協会 時間:19:30~20:30 場所:能総体 ■ヨガ教室 講師:大山 美樹先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体	17 ■朝ヨガ教室 講師:大山 美樹 先生 時間:14:00~15:00 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	18 ■多種目スポーツ教室 種目:8人制バレーボール 講師:小笠原・長谷川 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:13:00~14:30 場所:アリナス	19 秋田NHホームゲーム準備のため お休み	20
21	22 ■太極拳教室 講師:太極拳協会 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	23 ■ファミリースポーツ教室 種目:卓球 講師:工藤 真帆 時間:19:30~20:30 場所:能総体 ■ヨガ教室 講師:大山 美樹先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体	24 ■朝ヨガ教室 講師:大山 美樹 先生 時間:14:00~15:00 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 ■バスケットボール教室 時間:16:30~19:00 場所:能総体	25 ■多種目スポーツ教室 種目:ミニテニス 講師:小笠原・長谷川 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:13:00~14:30 場所:能総体	26 ■軽運動教室 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 ■幼児運動教室 種目:チャイルドプログラム 講師:川尻 美紀子 時間:10:00~10:45 場所:アリナス
28	29 ■太極拳教室 講師:太極拳協会 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	30 ■ファミリースポーツ教室 種目:ビニールバレー 講師:小笠原 光 時間:19:30~20:30 場所:能総体 ■ヨガ教室 講師:大山 美樹先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体	31 ■朝ヨガ教室 講師:大山 美樹 先生 時間:14:00~15:00 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			