

# スポーツクラブのしろ 教室カレンダー (H30.12月分)

日	月	火	水	木	金	土
						1 ■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
2	3 ■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	4 ■ファミリースポーツ教室 種目:ユニホック 講師:高坂 一慧 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	5 ■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 講師:高橋 英章 時間:16:30~19:00 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	6 ■多種目スポーツ教室 種目:8人制バレーボール 講師:高坂・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:13:00~15:00 場所:アリナス	7 ■軽運動教室 種目:ベタンク 講師:長谷川純子 時間:10:00~11:00 場所:能総体	8
9	10 ■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	11 ■ファミリースポーツ教室 種目:バドミントン 講師:小笠原 光 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	12 ■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 講師:高橋 英章 時間:16:30~19:00 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:ラージボール卓球 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:13:00~15:00 場所:能総体	14 ■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	15
16	17 ■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	18 ■ファミリースポーツ教室 種目:卓球 講師:高坂 一慧 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	19 ■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	20 ■多種目スポーツ教室 種目:ミニテニス 講師:小笠原・高坂 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:アリナス	21 ■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	22 ■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
23天皇誕生日/30休館日	24 ■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 お休み 31 休館日	25 ■ファミリースポーツ教室 種目:ボール遊び 講師:小笠原 光 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	26 ■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	27 ■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:アリナス ■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	28 休館日	29 休館日