

スポーツクラブのしろ 教室カレンダー (2023.10月分)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	<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&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>	<p>■ラージボール卓球教室(初心者) 講師:ラージボール卓球協会 時間:10:00~12:00 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>	<p>■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</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 光 時間:19:30~20:45 場所:能総体</p> <p>■体成分測定会 時間:9:30~17:00 場所:能総体</p>	<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(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</p>	<p>■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</p>	
8	9	10	11	12	13	14
		<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>	<p>■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</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:10:30~11:30 場所:能総体</p> <p>■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</p>	<p>■多種目スポーツ教室 種目:ミニテニス・バドミントン 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(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</p>	<p>■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</p>	<p>■親子遊び・地域体験運動教室 講師:大塚 時間:10:00~12:00 場所:能総体</p> <p>■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</p>
15	16	17	18	19	20	21
	<p>■太極拳教室 講師:丸山多美子 時間:11:00~12:00 場所:能総体</p> <p>■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</p>	<p>■ラージボール卓球教室(初心者) 講師:ラージボール協会 時間:10:00~12:00 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>	<p>■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</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 光 時間:19:30~20:45 場所:能総体</p>	<p>■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:グラウンド・ゴルフ場</p> <p>■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:B&G体育館</p>	<p>■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:アリナス</p>	
22	23	24	25	26	27	28
	<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&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>	<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>	<p>■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</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:10:30~11:30 場所:能総体</p> <p>■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</p>	<p>■多種目スポーツ教室 種目:マレットゴルフ 講師:長谷川・大塚 時間:10:00~11:30 場所:マレットゴルフ場</p> <p>■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</p>	<p>■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</p>	<p>■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:マレットゴルフ場</p> <p>■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</p>
29	30	31				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&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>	<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>				