

スポーツクラブのしろ 教室カレンダー (2023.11月分)

日	月	火	水	木	金	土
			<p>1</p> <p>■朝ヨガ教室 講師: 大山美樹先生 時間: 10:00~11:15 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: 9:30~16:30 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>2</p> <p>■多目的スポーツ教室 種目: 多目的体験 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: B&G海洋センター</p>	<p>3</p>	<p>4</p>
5	<p>6</p> <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>7</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>■ヨガ教室 講師: 鎌田裕美先生 時間: 19:30~20:45 場所: 能総体</p>	<p>8</p> <p>■朝ヨガ教室 講師: 大山美樹先生 時間: 10:00~11:15 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>■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>9</p> <p>■多目的スポーツ教室 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>10</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>	<p>11</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>
12	<p>13</p> <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>14</p> <p>■ヨガ教室 講師: 鎌田裕美先生 時間: 19:30~20:45 場所: 能総体</p>	<p>15</p> <p>■朝ヨガ教室 講師: 大山美樹先生 時間: 10:00~11:15 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>■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>16</p> <p>■多目的スポーツ教室 種目: 新スポーツ体験 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>17</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>18</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: 能総体</p>
19	<p>20</p> <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>21</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>■ヨガ教室 講師: 鎌田裕美先生 時間: 19:30~20:45 場所: 能総体</p>	<p>22</p> <p>■朝ヨガ教室 講師: 大山美樹先生 時間: 10:00~11:15 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>■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>23</p>	<p>24</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>	<p>25</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: 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>
26	<p>27</p> <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>28</p> <p>■ヨガ教室 講師: 鎌田裕美先生 時間: 19:30~20:45 場所: 能総体</p>	<p>29</p> <p>■朝ヨガ教室 講師: 大山美樹先生 時間: 10:00~11:15 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>■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>30</p> <p>■多目的スポーツ教室 種目: 新スポーツ体験 講師: 長谷川・大塚 時間: 10:00~11:30 場所: アリナス</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: アリナス</p>		