

スポーツクラブのしろ 教室カレンダー (2023.7月分)

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 ■太極拳教室 講師:丸橋多美子先生 時間:11:00～12:00 場所:B&G ■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 ■ラージボール卓球教室(初級) 講師:ラージボール卓球協会 時間:10:00～12:00 場所:能総体 ■ヨーガ教室 講師:鎌田裕美先生 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 講師:佐藤美奈子先生 種目:エアロビクス 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 時間:19:30～20:45 場所:能総体	6 ■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 ■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	7 ■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	8 ■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:B&G海洋センター ■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
9	10 ■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 ■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 ■ヨーガ教室 講師:鎌田裕美先生 時間:19:30～20:45 場所:能総体 研修室	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 ■スローエアロビクス教室 講師:川尻邦子先生 時間:10:00～11:30 場所:能総体 ■ファン!フィットネス 講師:佐藤美奈子先生 種目:エアロビクス 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 時間:19:30～20:45 場所:能総体	13 ■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:風の松原 ■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	14 ■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	15
16	17	18 ■ラージボール卓球教室(初級) 講師:ラージボール協会 時間:10:00～12:00 場所:能総体 ■ヨーガ教室 講師:鎌田裕美先生 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 ■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 T ■ファン!フィットネス 講師:佐藤美奈子先生 種目:エアロビクス 時間:14:00～15:00 場所:能総体	20 ■多種目スポーツ教室 種目:スマイルボーリング 講師:長谷川・大塚 時間:10:00～11:30 場所:能総体 ■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	21 ■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	22 ■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 ■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
23	24 ■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 ■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	25 ■ヨーガ教室 講師:鎌田裕美先生 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 ■スローエアロビクス教室 講師:川尻邦子先生 時間:10:00～11:30 場所:能総体 ■ファン!フィットネス 講師:佐藤美奈子先生 種目:エアロビクス 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:マレットゴルフ 講師:長谷川・大塚 時間:10:00～11:30 場所:風の松原 ■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	28 ■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	29
30	31 ■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 ■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					29