

スポーツクラブのしろ 教室カレンダー (2023.8月分)

日	月	火	水	木	金	土
		<p>1</p> <p>■ラージボール卓球教室(初級)</p> <p>講師:ラージボール協会</p> <p>時間:10:00~12:00</p> <p>場所:体育場</p> <p>■ヨーガ教室</p> <p>講師:鎌田裕美先生</p> <p>時間:19:30~20:45</p> <p>場所:能総体</p>	<p>2</p> <p>■朝ヨーガ教室</p> <p>講師:鎌田裕美先生</p> <p>時間:10:00~11:15</p> <p>場所:能総体</p> <p>■ファン!フィットネス</p> <p>講師:佐藤美奈子先生</p> <p>種目:エアロビクス</p> <p>時間:14:00~15:00</p> <p>場所:能総体</p> <p>■マシントレーニング教室</p> <p>講師:小笠原</p> <p>時間:19:30~20:45</p> <p>場所:能総体</p>	<p>3</p> <p>■多種目スポーツ教室</p> <p>種目:卓球</p> <p>講師:長谷川・大塚</p> <p>時間:10:00~11:30</p> <p>場所:能総体</p> <p>■ラージボール卓球教室(中級者)</p> <p>講師:ラージボール卓球協会</p> <p>時間:13:00~15:00</p> <p>場所:能総体</p>	<p>4</p> <p>■軽運動・介護予防教室</p> <p>種目:健康増進</p> <p>講師:小笠原・長谷川</p> <p>時間:10:00~11:00</p> <p>場所:能総体</p>	<p>5</p> <p>■親子遊び・地域体験運動教室</p> <p>講師:小笠原・大塚</p> <p>時間:10:00~12:00</p> <p>場所:B&G艇庫</p> <p>■バランス&バレトン</p> <p>講師:猿田 千秋 先生</p> <p>時間:19:00~20:00</p> <p>場所:能総体</p>
6	<p>7</p> <p>■太極拳教室</p> <p>講師:丸橋多美子先生</p> <p>時間:11:00~12:00</p> <p>場所:B&G</p> <p>■エアロ&ステップエクササイズ</p> <p>種目:エアロビクス</p> <p>講師:安井加奈子先生</p> <p>時間:19:30~20:30</p> <p>場所:能総体</p>	<p>8</p> <p>■ラージボール卓球教室(初級)</p> <p>講師:ラージボール協会</p> <p>時間:10:00~12:00</p> <p>場所:B&G</p> <p>■ヨーガ教室</p> <p>講師:鎌田裕美先生</p> <p>時間:19:30~20:45</p> <p>場所:能総体</p>	<p>9</p> <p>■朝ヨーガ教室</p> <p>講師:鎌田裕美先生</p> <p>時間:10:00~11:15</p> <p>場所:能総体</p> <p>■マシントレーニング教室</p> <p>講師:小笠原</p> <p>時間:19:30~20:45</p> <p>場所:能総体</p> <p>■スローエアロビクス教室</p> <p>講師:川尻邦子先生</p> <p>時間:10:00~11:30</p> <p>場所:能総体</p>	<p>10</p> <p>お休み</p>	<p>11</p> <p>お休み</p>	<p>12</p> <p>お休み</p>
13 お休み	<p>14</p> <p>■エアロ&ステップエクササイズ</p> <p>種目:エアロビクス</p> <p>講師:安井加奈子先生</p> <p>時間:19:30~20:30</p> <p>場所:能総体</p>	<p>15</p> <p>お休み</p>	<p>16</p> <p>■ファン!フィットネス</p> <p>種目:エアロビクス</p> <p>講師:佐藤美奈子先生</p> <p>時間:14:00~15:00</p> <p>場所:能総体</p> <p>■マシントレーニング教室</p> <p>講師:小笠原 光</p> <p>時間:19:30~20:45</p> <p>場所:能総体</p>	<p>17</p> <p>■多種目スポーツ教室</p> <p>種目:マレットゴルフ</p> <p>講師:長谷川・大塚</p> <p>時間:10:00~11:30</p> <p>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)</p> <p>講師:ラージボール卓球協会</p> <p>時間:13:00~15:00</p> <p>場所:能総体</p>	<p>18</p> <p>■軽運動・介護予防教室</p> <p>種目:遊びプログラム</p> <p>講師:小笠原・長谷川</p> <p>時間:10:00~11:00</p> <p>場所:能総体</p>	<p>19</p> <p>■バランス&バレトン</p> <p>講師:猿田千秋 先生</p> <p>時間:19:00~20:00</p> <p>場所:能総体</p>
20	<p>21</p> <p>■太極拳教室</p> <p>講師:丸山多美子</p> <p>時間:11:00~12:00</p> <p>場所:能総体</p>	<p>22</p> <p>■ヨーガ教室</p> <p>講師:鎌田裕美先生</p> <p>時間:19:30~20:45</p> <p>場所:能総体</p>	<p>23</p> <p>■朝ヨーガ教室</p> <p>講師:大山美樹 先生</p> <p>時間:10:00~11:15</p> <p>場所:能総体</p> <p>■スローエアロビクス教室</p> <p>講師:川尻邦子先生</p> <p>時間:10:00~11:30</p> <p>場所:能総体</p> <p>■ファン!フィットネス</p> <p>種目:エアロビクス</p> <p>講師:佐藤美奈子先生</p> <p>時間:14:00~15:00</p> <p>場所:能総体</p> <p>■マシントレーニング教室</p> <p>講師:小笠原</p> <p>時間:19:30~20:45</p> <p>場所:能総体</p>	<p>24</p> <p>■多種目スポーツ教室</p> <p>種目:マレットゴルフ</p> <p>講師:長谷川・大塚</p> <p>時間:10:00~11:30</p> <p>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)</p> <p>講師:ラージボール卓球協会</p> <p>時間:13:00~15:00</p> <p>場所:能総体</p>	<p>25</p> <p>■軽運動・介護予防教室</p> <p>種目:健康増進</p> <p>講師:小笠原・長谷川</p> <p>時間:10:00~11:00</p> <p>場所:能総体</p>	<p>26</p> <p>■親子遊び・地域体験運動教室</p> <p>講師:小笠原・大塚</p> <p>時間:10:00~12:00</p> <p>場所:能総体</p>
27	<p>28</p> <p>■太極拳教室</p> <p>講師:丸橋多美子先生</p> <p>時間:11:00~12:00</p> <p>場所:能総体</p> <p>■エアロ&ステップエクササイズ</p> <p>種目:エアロビクス</p> <p>講師:安井加奈子先生</p> <p>時間:19:30~20:30</p> <p>場所:能総体</p>	<p>29</p> <p>■ヨーガ教室</p> <p>講師:鎌田裕美先生</p> <p>時間:19:30~20:45</p> <p>場所:能総体</p>	<p>30</p> <p>■朝ヨーガ教室</p> <p>講師:大山 美樹先生</p> <p>時間:10:00~11:15</p> <p>場所:能総体</p> <p>■マシントレーニング教室</p> <p>講師:小笠原 光</p> <p>時間:19:30~20:45</p> <p>場所:能総体</p> <p>■ファン!フィットネス</p> <p>種目:エアロビクス</p> <p>講師:佐藤美奈子先生</p> <p>時間:14:00~15:00</p> <p>場所:能総体</p>	<p>31</p> <p>■多種目スポーツ教室</p> <p>種目:ピニールバレレー</p> <p>講師:長谷川・大塚</p> <p>時間:10:00~11:30</p> <p>場所:風の松原</p> <p>■ラージボール卓球教室(中級者)</p> <p>講師:ラージボール卓球協会</p> <p>時間:13:00~15:00</p> <p>場所:能総体</p>	s	