

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