スポーツクラブのしろ　教室カレンダー　（2023.9月分）

日	月	火	水	木	金	土
					1 ■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	2 ■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 ■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
3	4 ■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	5 ■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 ■ヨーガ教室 講師:鎌田裕美先生 時間:19:30～20:45 場所:能総体	6 ■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 ■マシ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 ■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	7 ■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	8 ■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	9
10	11 ■太極拳教室 講師:丸山多美子 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	12 ■ヨーガ教室 講師:鎌田裕美先生 時間:19:30～20:45 場所:能総体	13 ■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 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 ■マシ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	14 ■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 ■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	15 ■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	16 ■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体育館 ■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
17	18	19 ■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 ■ヨーガ教室 講師:鎌田裕美先生 時間:19:30～20:45 場所:能総体	20 ■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 ■マシ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 ■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	21 ■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 ■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	22 ■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	23
24	25 ■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	26 ■ヨーガ教室 講師:鎌田裕美先生 時間:19:30～20:45 場所:能総体	27 ■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 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 ■マシ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	28 ■多種目スポーツ教室 種目:多種目体験 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	29 ■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	30