

スポーツクラブのしろ 教室カレンダー (2024.1月分)

日	月	火	水	木	金	土
	1 施設休館日 お休み	2 施設休館日 お休み	3 施設休館日 お休み	4 施設休館日 お休み	5 ■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	6
7	8 ■エアロ&ステップエクササイズ 種目:エアロピクス 講師:安井加奈子先生 時間:19:30~20:30 場所:能総体	9 ■ヨーガ教室 講師:鎌田裕美先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体	10 ■体成分測定会 時間:9:30~16:30 場所:能総体 ■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 ■ファン!フィットネス 種目:エアロピクス 講師:佐藤美奈子先生 時間:14:00~15:00 場所:能総体	11 ■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	12 ■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	13 ■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
14	15 ■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:エアロピクス 講師:安井加奈子先生 時間:19:30~20:30 場所:能総体	16 ■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	17 ■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 ■ファン!フィットネス 種目:エアロピクス 講師:佐藤美奈子先生 時間:14:00~15:00 場所:能総体	18 ■多種目スポーツ教室 種目:ピニールバレー 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 ■ステップエクササイズ 種目:エアロピクス 講師:安井加奈子先生 時間:19:30~20:30 場所:能総体	19 ■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	20
21	22 ■太極拳教室 講師:丸山多美子先生 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:エアロピクス 講師:安井加奈子先生 時間:19:30~20:30 場所:能総体	23 ■ヨーガ教室 講師:鎌田裕美先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体	24 ■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 ■スローエアロピクス教室 講師:川尻邦子先生 時間:10:30~11:30 場所:能総体 ■ファン!フィットネス 種目:エアロピクス 講師:佐藤美奈子先生 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	25 ■多種目スポーツ教室 種目:ミニテニス 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 ■ステップエクササイズ 種目:エアロピクス 講師:安井加奈子先生 時間:19:30~20:30 場所:能総体	26 ■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	27 ■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
28	29 ■太極拳教室 講師:丸山多美子先生 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:エアロピクス 講師:安井加奈子先生 時間:19:30~20:30 場所:能総体	30 ■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	31 ■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 ■ファン!フィットネス 種目:エアロピクス 講師:佐藤美奈子先生 時間:14:00~15:00 場所:能総体			