

スポーツクラブのしろ 教室カレンダー (2024.2月分)

日	月	火	水	木	金	土
				1 ■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 ■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 ■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 ■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	2	3
4	5 ■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	6 ■ヨーガ教室 講師:鎌田裕美先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体	7 ■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 ■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	8 ■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 ■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 ■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	9 ■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	10 ■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
11	12	13 ■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	14 ■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	15 ■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 ■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 ■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	16 ■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	17
18	19 ■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:エアロピクス 講師:安井加奈子先生 時間:19:30~20:30 場所:能総体	20 ■ヨーガ教室 講師:鎌田裕美先生 時間:19:30~20:45 場所:能総体	21 ■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	22 ■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 ■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 ■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	23	24 ■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
25	26 ■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:エアロピクス 講師:安井加奈子先生 時間:19:30~20:30 場所:能総体	27 ■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	28 ■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	29 ■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 ■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 ■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		