

スポーツクラブのしろ 教室カレンダー (2024. 3月分)

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