

2024年 4月 スポーツ教室 日程

日	月	火	水	木	金	土
	<p>1</p> <p>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 格技場</p>	<p>2</p> <p>ナイト・ヨーガ教室 講師：鎌田裕美先生 時間：19:30～20:45 場所：能総体 研修室</p>	<p>3</p> <p>デイ・ヨーガ教室 講師：大山美樹先生 時間：10:00～11:15 場所：能総体 研修室</p> <p>ファン!フィットネス 講師：佐藤美奈子先生 時間：14:00～15:00 場所：能総体 格技場</p> <p>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 TR</p>	<p>4</p> <p>朝マシントレーニング教室 講師：小笠原光 時間：10:00～11:15 場所：能総体 TR</p> <p>ラージボール卓球教室 講師：ラージボール卓球協会 時間：13:00～15:00 場所：能総体 体育場</p>	<p>5</p> <p>シルバー運動教室 種目：卓球他 講師：長谷川・大塚 時間：10:00～11:30 場所：能総体 体育場</p>	<p>6</p>
7	<p>8</p> <p>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 格技場</p> <p>エアロ&ステップエクササイズ 講師：安井加奈子先生 時間：19:30～20:30 場所：能総体 格技場</p>	<p>9</p> <p>ナイト・ヨーガ教室 講師：鎌田裕美先生 時間：19:30～20:45 場所：能総体 研修室</p>	<p>10</p> <p>デイ・ヨーガ教室 講師：大山美樹先生 時間：10:00～11:15 場所：能総体 研修室</p> <p>スローエアロビクス教室 講師：川尻邦子先生 時間：10:30～11:30 場所：能総体 格技場</p> <p>ファン!フィットネス 講師：佐藤美奈子先生 時間：14:00～15:00 場所：能総体 格技場</p> <p>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 TR</p>	<p>11</p> <p>朝マシントレーニング教室 講師：小笠原光 時間：10:00～11:15 場所：能総体 TR</p> <p>ラージボール卓球教室 講師：ラージボール卓球協会 時間：13:00～15:00 場所：能総体 体育場</p>	<p>12</p> <p>シルバー運動教室 種目：スマイルボーリング他 講師：長谷川・大塚 時間：10:00～11:30 場所：能総体 体育場</p>	<p>13</p> <p>親子運動・遊び地域体験教室 講師：小笠原・大塚 時間：10:00～12:00 場所：能総体</p> <p>バランスボール&バレトン教室 講師：猿田千秋先生 時間：19:00～20:00 場所：能総体 格技場</p>
14	<p>15</p> <p>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 格技場</p> <p>エアロ&ステップエクササイズ 講師：安井加奈子先生 時間：19:30～20:30 場所：能総体 格技場</p>	<p>16</p> <p>ナイト・ヨーガ教室 講師：鎌田裕美先生 時間：19:30～20:45 場所：能総体 研修室</p>	<p>17</p> <p>デイ・ヨーガ教室 講師：大山美樹先生 時間：10:00～11:15 場所：能総体 研修室</p> <p>ファン!フィットネス 講師：佐藤美奈子先生 時間：14:00～15:00 場所：能総体 格技場</p> <p>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 TR</p>	<p>18</p> <p>朝マシントレーニング教室 講師：小笠原光 時間：10:00～11:15 場所：能総体 TR</p> <p>ラージボール卓球教室 講師：ラージボール卓球協会 時間：13:00～15:00 場所：能総体 体育場</p>	<p>19</p> <p>シルバー運動教室 種目：ビニールバレー他 講師：長谷川・大塚 時間：10:00～11:30 場所：能総体 体育場</p>	<p>20</p>
21	<p>22</p> <p>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 格技場</p> <p>エアロ&ステップエクササイズ 講師：安井加奈子先生 時間：19:30～20:30 場所：能総体 格技場</p>	<p>23</p> <p>ナイト・ヨーガ教室 講師：鎌田裕美先生 時間：19:30～20:45 場所：能総体 研修室</p>	<p>24</p> <p>デイ・ヨーガ教室 講師：大山美樹先生 時間：10:00～11:15 場所：能総体 研修室</p> <p>スローエアロビクス教室 講師：川尻邦子先生 時間：10:30～11:30 場所：能総体 格技場</p> <p>ファン!フィットネス 講師：佐藤美奈子先生 時間：14:00～15:00 場所：能総体 格技場</p> <p>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 TR</p>	<p>25</p> <p>朝マシントレーニング教室 講師：小笠原光 時間：10:00～11:15 場所：能総体 TR</p> <p>ラージボール卓球教室 講師：ラージボール卓球協会 時間：13:00～15:00 場所：能総体 体育場</p>	<p>26</p> <p>シルバー運動教室 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</p>	<p>27</p> <p>親子運動・遊び地域体験教室 講師：小笠原・大塚 時間：10:00～12:00 場所：能総体</p> <p>バランスボール&バレトン教室 講師：猿田千秋先生 時間：19:00～20:00 場所：能総体 格技場</p>
28	<p>29</p> <p>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 研修室</p> <p>エアロ&ステップエクササイズ 講師：安井加奈子先生 時間：19:30～20:30 場所：能総体 格技場</p>	<p>30</p> <p>ナイト・ヨーガ教室 講師：鎌田裕美先生 時間：19:30～20:45 場所：能総体 研修室</p>				