

2025年 4月 スポーツ教室 日程

日	月	火	水	木	金	土
		<p>1</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>2</p> <p>体成分測定会 時間：9:30～17:00 場所：能総体</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：B & G第2体育館</p> <p>デイ・ヨーガ教室 講師：鎌田裕美先生 時間：10:00～11:15 場所：能総体 研修室</p>	<p>3</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 研修室</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 研修室</p>	<p>4</p> <p>シルバー運動教室 種目：ベタンク他 講師：長谷川・大塚 時間：10:00～11:30 場所：B & G第2体育館</p>	<p>5</p>
6	<p>7</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>ファイティーン!エアロ 講師：寺中啓太先生 時間：19:30～20:30 場所：アリナス</p>	<p>8</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>9</p> <p>デイ・ヨーガ教室 講師：鎌田裕美先生 時間：10:00～11:15 場所：能総体 研修室</p> <p>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：B & G第2体育館</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：B & G第2体育館</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 研修室</p>	<p>10</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 研修室</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 研修室</p> <p>ラーズボール卓球教室 講師：ラーズボール卓球協会 時間：13:00～15:00 場所：B & G第1体育館</p>	<p>11</p> <p>シルバー運動教室 種目：ピロポロ他 講師：長谷川・大塚 時間：10:00～11:30 場所：B & G第2体育館</p>	<p>12</p> <p>親子でエンジョイダンス 講師：佐藤美奈子先生 時間：10:00～11:00 場所：B & G第2体育館</p> <p>トライ!ボディメイク 種目：美ユーター BodyWave® 講師：保坂公美先生 時間：19:00～20:00 場所：B & G第2体育館</p>
13	<p>14</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>ファイティーン!エアロ 講師：寺中啓太先生 時間：19:30～20:30 場所：アリナス</p>	<p>15</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>16</p> <p>デイ・ヨーガ教室 講師：鎌田裕美先生 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：B & G第2体育館</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 研修室</p>	<p>17</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 研修室</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 研修室</p> <p>ラーズボール卓球教室 講師：ラーズボール卓球協会 時間：13:00～15:00 場所：B & G第1体育館</p>	<p>18</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：B & G第2体育館</p>	<p>19</p>
20	<p>21</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>ファイティーン!エアロ 講師：寺中啓太先生 時間：19:30～20:30 場所：アリナス</p>	<p>22</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>23</p> <p>デイ・ヨーガ教室 講師：鎌田裕美先生 時間：10:00～11:15 場所：能総体 研修室</p> <p>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：B & G第2体育館</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：B & G第2体育館</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 研修室</p>	<p>24</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 研修室</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 研修室</p> <p>ラーズボール卓球教室 講師：ラーズボール卓球協会 時間：13:00～15:00 場所：B & G第1体育館</p>	<p>25</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>26</p> <p>親子でエンジョイダンス 講師：佐藤美奈子先生 時間：10:00～12:00 場所：B & G第2体育館</p> <p>トライ!ボディメイク 種目：ZUMBA® 講師：保坂公美先生 時間：19:00～20:00 場所：B & G第2体育館</p>
27	<p>28</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>ファイティーン!エアロ 講師：寺中啓太先生 時間：19:30～20:30 場所：アリナス</p>	<p>29</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>30</p> <p>デイ・ヨーガ教室 講師：鎌田裕美先生 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：B & G第2体育館</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 研修室</p>			