

日	月	火	水	木	金	土
				1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 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：B＆G第1体育館	2シルバー運動教室種目：スマイルボーリング講師：長谷川時間：10:00～11:30場所：B＆G第2体育館	3
4	5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 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	6	7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 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 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	8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 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：B＆G第1体育館	9シルバー運動教室種目：ピロポロ講師：長谷川時間：10:00～11:30場所：B＆G第2体育館	10トライ!ボディメイク種目：ピラティス講師：奥山顕司先生時間：19:00～20:00場所：B＆G第2体育館
11	12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 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	13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	14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 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	15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 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：B＆G第1体育館	16シルバー運動教室種目：グラウンドゴルフ講師：長谷川時間：10:00～11:30場所：土床体育館	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 研修室 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	20ナイト・ヨーガ教室講師：鎌田裕美先生時間：19:30～20:45場所：B＆G第2体育館	21デイ・ヨーガ教室講師：鎌田裕美先生時間：10:00～11:15場所：B＆G第2体育館 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 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：B＆G第2体育館	22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：B＆G第1体育館	23シルバー運動教室種目：ビニールバレー講師：長谷川時間：10:00～11:30場所：B＆G第2体育館	24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 トライ!ボディメイク種目：ボクササイズ講師：寺中啓太先生時間：19:00～20:00場所：B＆G第2体育館
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 研修室 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	27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	28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 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 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	29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 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：B＆G第1体育館	30シルバー運動教室種目：マレットゴルフ講師：長谷川時間：10:00～11:30場所：マレットゴルフ場	31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