

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 スローエアロビクス教室 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：能総体 研修室	21 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	22 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	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 スローエアロビクス教室 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