

2025年 6月 スポーツ教室 日程

日	月	火	水	木	金	土
1	2 太極拳教室 講師：丸橋多美子先生 時間：11:00～12:00 場所：能経体 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	3 ナイト・ヨーガ教室 講師：鎌田裕美先生 時間：19:30～20:45 場所：能経体 研修室	4 デイ・ヨーガ教室 講師：鎌田裕美先生 時間：10:00～11:15 場所：能経体 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：能経体 研修室	5 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：能経体 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	6 シルバー運動教室 種目：ピロピロ 講師：長谷川 時間：10:00～11:30 場所：B G 第2体育館	7
8	9 太極拳教室 講師：丸橋多美子先生 時間：11:00～12:00 場所：能経体 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	10 ナイト・ヨーガ教室 講師：鎌田裕美先生 時間：19:30～20:45 場所：能経体 研修室	11 デイ・ヨーガ教室 講師：鎌田裕美先生 時間：10:00～11:15 場所：能経体 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：能経体 研修室	12 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：能経体 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	13 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：落合球技場	14 トライ！ボディメイク 講師：保坂公美先生 時間：19:00～20:00 場所：B G 第2体育館
15	16 太極拳教室 講師：丸橋多美子先生 時間：11:00～12:00 場所：能経体 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	17 ナイト・ヨーガ教室 講師：鎌田裕美先生 時間：19:30～20:45 場所：能経体 研修室	18 デイ・ヨーガ教室 講師：鎌田裕美先生 時間：10:00～11:15 場所：能経体 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：能経体 研修室	19 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：能経体 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	20 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	21 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 トライ！ボディメイク 講師：保坂公美先生 時間：19:00～20:00 場所：B G 第2体育館
22	23 太極拳教室 講師：丸橋多美子先生 時間：11:00～12:00 場所：能経体 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	24 ナイト・ヨーガ教室 講師：鎌田裕美先生 時間：19:30～20:45 場所：能経体 研修室	25 デイ・ヨーガ教室 講師：鎌田裕美先生 時間：10:00～11:15 場所：能経体 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：能経体 研修室	26 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：能経体 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	27 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	28 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
29	30 太極拳教室 講師：丸橋多美子先生 時間：11:00～12:00 場所：能経体 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					