

2025年 7月 スポーツ教室 日程

日	月	火	水	木	金	土
		1 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	2 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：能総体 格技場 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 T R	3 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 T R 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：アリナス	4 シルバー運動教室 種目：グラウンド・ゴルフ 講師：長谷川・青木 時間：10:00 ～ 11:30 場所：土床体育館	5 親子でエンジョイダンス 講師：佐藤美奈子 時間：10:00 ～ 11:00 場所：B & G第2体育館
6	7 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	8 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	9 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 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 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 T R	10 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 T R 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	11 シルバー運動教室 種目：スマイルボーリング 講師：長谷川・青木 時間：10:00 ～ 11:30 場所：B & G第2体育館	12 親子でエンジョイダンス 講師：佐藤美奈子 時間：10:00 ～ 11:00 場所：B & G第2体育館 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
13	14 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 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：能総体 格技場	15 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	16 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：能総体 格技場 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 T R	17 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 T R 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 軽運動場	18 シルバー運動教室 種目：ピロポロ 講師：長谷川・青木 時間：10:00 ～ 11:30 場所：能総体 軽運動場	19
20	21 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 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：能総体 格技場	22 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	23 デイ・ヨーガ教室 講師：岸部由美子先生 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：能総体 格技場 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 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 T R	24 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 T R 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	25 シルバー運動教室 種目：8人制バレー 講師：長谷川・青木 時間：10:00 ～ 11:30 場所：能総体 体育場	26 トライ! ボディメイク 種目：ステップエクササイズ 講師：寺中啓太先生 時間：19:00 ～ 20:00 場所：B & G第2体育館
27	28 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 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：能総体 格技場	29 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	30 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：能総体 格技場 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 T R	31 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 T R 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		