

日	月	火	水	木	金	土
	1 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	2 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	3 体成分測定会 時間：9:30 ～ 17:00 場所：能総体 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 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 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	4 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	5 シルバー運動教室 種目：卓球 講師：長谷川・青木 時間：10:00 ～ 11:30 場所：能総体 軽運動場	6 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：能総体 格技場
7	8 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	9 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	10 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：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	11 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	12 シルバー運動教室 種目：ビニールバレー 講師：長谷川・青木 時間：10:00 ～ 11:30 場所：能総体 軽運動場	13 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
14	15 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	16 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	17 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 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	18 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	19 シルバー運動教室 種目：マレットゴルフ 講師：長谷川・青木 時間：10:00 ～ 11:30 場所：マレットゴルフ場（雨天時 / B G第2体育館）	20
21	22 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	23	24 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：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 体育場 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	25 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	26 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	27 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 種目：Z U M B A® 講師：保坂公美先生 時間：19:00 ～ 20:00 場所：B & G第2体育館
28	29 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	30 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				