

2025年 10月 スポーツ教室 日程

| 日             | 月                                                                                                                                                                                                                                            | 火                                                                                                                                                                                                                                                 | 水                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 木                                                                                                                                                                                                                                                   | 金                                                                                                                                            | 土                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                   | <div>1</div> <div>デイ・ヨーガ教室</div> <div>講師：鎌田裕美先生</div> <div>時間：10:00～11:15</div> <div>場所：能総体 <a href="#">格技場</a></div> <div></div> <div>ファン!フィットネス</div> <div>講師：佐藤美奈子先生</div> <div>時間：14:00～15:00</div> <div>場所：能総体 <a href="#">格技場</a></div> <div></div> <div>マシントレーニング教室</div> <div>講師：小笠原光</div> <div>時間：19:30～20:45</div> <div>場所：能総体 <a href="#">TR</a></div>  | <div>2</div> <div>朝マシントレーニング教室</div> <div>講師：小笠原光</div> <div>時間：10:00～11:15</div> <div>場所：能総体 <a href="#">TR</a></div> <div></div> <div>ラージボール卓球教室</div> <div>講師：ラージボール卓球協会</div> <div>時間：13:00～15:00</div> <div>場所：能総体 <a href="#">軽運動場</a></div>  | <div>3</div> <div>シルバー運動教室</div> <div>種目：グラウンドゴルフ</div> <div>講師：長谷川・青木</div> <div>時間：10:00～11:30</div> <div>場所：落合球技場<br/>(雨天時/土床)</div>      | <div>4</div>                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <div>5</div>  | <div>6</div> <div>太極拳教室</div> <div>講師：丸橋多美子先生</div> <div>時間：11:00～12:00</div> <div>場所：能総体 <a href="#">格技場</a></div> <div></div> <div>ファイティーン!エアロ</div> <div>講師：寺中啓太先生</div> <div>時間：19:30～20:30</div> <div>場所：能総体 <a href="#">格技場</a></div>  | <div>7</div> <div>ナイト・ヨーガ教室</div> <div>講師：鎌田裕美先生</div> <div>時間：19:30～20:45</div> <div>場所：能総体 <a href="#">研修室</a></div>                                                                                                                            | <div>8</div> <div>デイ・ヨーガ教室</div> <div>講師：鎌田裕美先生</div> <div>時間：10:00～11:15</div> <div>場所：能総体 <a href="#">研修室</a></div> <div></div> <div>スローエアロビクス教室</div> <div>講師：川尻邦子先生</div> <div>時間：10:30～11:30</div> <div>場所：能総体 <a href="#">格技場</a></div> <div></div> <div>マシントレーニング教室</div> <div>講師：小笠原光</div> <div>時間：19:30～20:45</div> <div>場所：能総体 <a href="#">TR</a></div>  | <div>9</div> <div>朝マシントレーニング教室</div> <div>講師：小笠原光</div> <div>時間：10:00～11:15</div> <div>場所：能総体 <a href="#">TR</a></div> <div></div> <div>ラージボール卓球教室</div> <div>講師：ラージボール卓球協会</div> <div>時間：13:00～15:00</div> <div>場所：能総体 <a href="#">軽運動場</a></div>  | <div>10</div> <div>シルバー運動教室</div> <div>種目：ミニテニス</div> <div>講師：長谷川・青木</div> <div>時間：10:00～11:30</div> <div>場所：能総体 <a href="#">体育場</a></div>   | <div>11</div> <div>みんなでエンジョイダンス</div> <div>講師：佐藤美奈子先生</div> <div>時間：10:00～11:00</div> <div>場所：能総体 <a href="#">格技場</a></div> <div></div> <div>トライ!ボディメイク</div> <div>種目：美ユーター BodyWave@</div> <div>講師：保坂公美先生</div> <div>時間：19:00～20:00</div> <div>場所：<a href="#">B＆G第2体育館</a></div> |
| <div>12</div> | <div>13</div> <div>ファイティーン!エアロ</div> <div>講師：寺中啓太先生</div> <div>時間：19:30～20:30</div> <div>場所：能総体 <a href="#">格技場</a></div>                                                                                                                    | <div>14</div> <div>ナイト・ヨーガ教室</div> <div>講師：鎌田裕美先生</div> <div>時間：19:30～20:45</div> <div>場所：能総体 <a href="#">研修室</a></div>                                                                                                                           | <div>15</div> <div>デイ・ヨーガ教室</div> <div>講師：鎌田裕美先生</div> <div>時間：10:00～11:15</div> <div>場所：能総体 <a href="#">格技場</a></div> <div></div> <div>マシントレーニング教室</div> <div>講師：小笠原光</div> <div>時間：19:30～20:45</div> <div>場所：能総体 <a href="#">TR</a></div>                                                                                                                         | <div>16</div> <div>朝マシントレーニング教室</div> <div>講師：小笠原光</div> <div>時間：10:00～11:15</div> <div>場所：能総体 <a href="#">TR</a></div> <div></div> <div>ラージボール卓球教室</div> <div>講師：ラージボール卓球協会</div> <div>時間：13:00～15:00</div> <div>場所：能総体 <a href="#">軽運動場</a></div> | <div>17</div> <div>シルバー運動教室</div> <div>種目：ピロポロ</div> <div>講師：長谷川・青木</div> <div>時間：10:00～11:30</div> <div>場所：能総体 <a href="#">軽運動場</a></div>   | <div>18</div>                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <div>19</div> | <div>20</div> <div>太極拳教室</div> <div>講師：丸橋多美子先生</div> <div>時間：11:00～12:00</div> <div>場所：能総体 <a href="#">格技場</a></div> <div></div> <div>ファイティーン!エアロ</div> <div>講師：寺中啓太先生</div> <div>時間：19:30～20:30</div> <div>場所：能総体 <a href="#">格技場</a></div> | <div>21</div> <div>ナイト・ヨーガ教室</div> <div>講師：鎌田裕美先生</div> <div>時間：19:30～20:45</div> <div>場所：能総体 <a href="#">研修室</a></div>                                                                                                                           | <div>22</div> <div>デイ・ヨーガ教室</div> <div>講師：鎌田裕美先生</div> <div>時間：10:00～11:15</div> <div>場所：能総体 <a href="#">研修室</a></div> <div></div> <div>スローエアロビクス教室</div> <div>講師：川尻邦子先生</div> <div>時間：10:30～11:30</div> <div>場所：能総体 <a href="#">格技場</a></div> <div></div> <div>マシントレーニング教室</div> <div>講師：小笠原光</div> <div>時間：19:30～20:45</div> <div>場所：能総体 <a href="#">TR</a></div> | <div>23</div> <div>朝マシントレーニング教室</div> <div>講師：小笠原光</div> <div>時間：10:00～11:15</div> <div>場所：能総体 <a href="#">TR</a></div> <div></div> <div>ラージボール卓球教室</div> <div>講師：ラージボール卓球協会</div> <div>時間：13:00～15:00</div> <div>場所：能総体 <a href="#">軽運動場</a></div> | <div>24</div> <div>シルバー運動教室</div> <div>種目：卓球</div> <div>講師：長谷川・青木</div> <div>時間：10:00～11:30</div> <div>場所：能総体 <a href="#">軽運動場</a></div>     | <div>25</div> <div>みんなでエンジョイダンス</div> <div>講師：佐藤美奈子先生</div> <div>時間：10:00～11:00</div> <div>場所：能総体 <a href="#">格技場</a></div> <div></div> <div>トライ!ボディメイク</div> <div>種目：ファイトビート</div> <div>講師：奥山顕司先生</div> <div>時間：19:00～20:00</div> <div>場所：能総体 <a href="#">格技場</a></div>          |
| <div>26</div> | <div>27</div> <div>太極拳教室</div> <div>講師：丸橋多美子先生</div> <div>時間：11:00～12:00</div> <div>場所：能総体 <a href="#">格技場</a></div> <div></div> <div>ファイティーン!エアロ</div> <div>講師：寺中啓太先生</div> <div>時間：19:30～20:30</div> <div>場所：能総体 <a href="#">格技場</a></div> | <div>28</div> <div>シルバースポーツの日</div> <div>時間：10:00～11:30</div> <div>場所：能総体 <a href="#">体育場</a></div> <div>担当：三田・長谷川・青木</div> <div></div> <div>ナイト・ヨーガ教室</div> <div>講師：鎌田裕美先生</div> <div>時間：19:30～20:45</div> <div>場所：能総体 <a href="#">研修室</a></div> | <div>29</div> <div>デイ・ヨーガ教室</div> <div>講師：鎌田裕美先生</div> <div>時間：10:00～11:15</div> <div>場所：能総体 <a href="#">格技場</a></div> <div></div> <div>マシントレーニング教室</div> <div>講師：小笠原光</div> <div>時間：19:30～20:45</div> <div>場所：能総体 <a href="#">TR</a></div>                                                                                                                         | <div>30</div> <div>朝マシントレーニング教室</div> <div>講師：小笠原光</div> <div>時間：10:00～11:15</div> <div>場所：能総体 <a href="#">TR</a></div> <div></div> <div>ラージボール卓球教室</div> <div>講師：ラージボール卓球協会</div> <div>時間：13:00～15:00</div> <div>場所：能総体 <a href="#">軽運動場</a></div> | <div>31</div> <div>シルバー運動教室</div> <div>種目：マレットゴルフ</div> <div>講師：長谷川・青木</div> <div>時間：10:00～11:30</div> <div>場所：マレットゴルフ場<br/>(雨天時/軽運動場)</div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |