

| 日            | 月                                                                                                                         | 火                                                               | 水                                                                                                                                                                                         | 木                                                                                                                                 | 金                                                                                            | 土                                                                                                                                                |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              |                                                                                                                           |                                                                 |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                   |                                                                                              | 1                                                                                                                                                |
| 2            | 3<br>太極拳教室<br>講師：丸橋多美子先生<br>時間：11:00～12:00<br>場所：能総体 格技場<br><br>ファイティーン！エアロ<br>講師：寺中啓太先生<br>時間：19:30～20:30<br>場所：能総体 格技場  | 4<br>ナイト・ヨーガ教室<br>講師：鎌田裕美先生<br>時間：19:30～20:45<br>場所：能総体 研修室     | 5<br>デイ・ヨーガ教室<br>講師：鎌田裕美先生<br>時間：10:00～11:15<br>場所：能総体 格技場<br><br>ファン！フィットネス<br>講師：佐藤美奈子先生<br>時間：14:00～15:00<br>場所：能総体 格技場<br><br>マシントレーニング教室<br>講師：小笠原光<br>時間：19:30～20:45<br>場所：能総体 T R  | 6<br>朝マシントレーニング教室<br>講師：小笠原光<br>時間：10:00～11:15<br>場所：能総体 T R<br><br>ラージボール卓球教室<br>講師：ラージボール卓球協会<br>時間：13:00～15:00<br>場所：能総体 軽運動場  | 7<br>シルバー運動教室<br>種目：8人制バレー<br>講師：長谷川・青木<br>時間：10:00～11:30<br>場所：能総体 軽運動場                     | 8<br>トライ！ボディメイク<br>種目：バランスボール<br>講師：寺中啓太先生<br>時間：19:00～20:00<br>場所：能総体 格技場                                                                       |
| 9            | 10<br>太極拳教室<br>講師：丸橋多美子先生<br>時間：11:00～12:00<br>場所：能総体 格技場<br><br>ファイティーン！エアロ<br>講師：寺中啓太先生<br>時間：19:30～20:30<br>場所：能総体 格技場 | 11<br>ナイト・ヨーガ教室<br>講師：鎌田裕美先生<br>時間：19:30～20:45<br>場所：能総体 研修室    | 12<br>デイ・ヨーガ教室<br>講師：鎌田裕美先生<br>時間：10:00～11:15<br>場所：能総体 研修室<br><br>スローエアロビクス教室<br>講師：川尻邦子先生<br>時間：10:30～11:30<br>場所：能総体 格技場<br><br>マシントレーニング教室<br>講師：小笠原光<br>時間：19:30～20:45<br>場所：能総体 T R | 13<br>朝マシントレーニング教室<br>講師：小笠原光<br>時間：10:00～11:15<br>場所：能総体 T R<br><br>ラージボール卓球教室<br>講師：ラージボール卓球協会<br>時間：13:00～15:00<br>場所：能総体 軽運動場 | 14<br>シルバー運動教室<br>種目：マレットゴルフ<br>講師：長谷川・青木<br>時間：10:00～11:30<br>場所：マレットゴルフ場<br>(雨天時：能総体 軽運動場) | 15<br>みんなでエンジョイダンス<br>講師：佐藤美奈子先生<br>時間：10:00～11:00<br>場所：能総体 軽運動場                                                                                |
| 16           | 17<br>太極拳教室<br>講師：丸橋多美子先生<br>時間：11:00～12:00<br>場所：能総体 格技場<br><br>ファイティーン！エアロ<br>講師：寺中啓太先生<br>時間：19:30～20:30<br>場所：能総体 格技場 | 18<br>ナイト・ヨーガ教室<br>講師：鎌田裕美先生<br>時間：19:30～20:45<br>場所：B & G第2体育館 | 19<br>デイ・ヨーガ教室<br>講師：鎌田裕美先生<br>時間：10:00～11:15<br>場所：能総体 格技場<br><br>ファン！フィットネス<br>講師：佐藤美奈子先生<br>時間：14:00～15:00<br>場所：能総体 格技場<br><br>マシントレーニング教室<br>講師：小笠原光<br>時間：19:30～20:45<br>場所：能総体 T R | 20<br>朝マシントレーニング教室<br>講師：小笠原光<br>時間：10:00～11:15<br>場所：能総体 T R<br><br>ラージボール卓球教室<br>講師：ラージボール卓球協会<br>時間：13:00～15:00<br>場所：能総体 軽運動場 | 21<br>シルバー運動教室<br>種目：ユニカール<br>講師：ユニカール協会<br>時間：10:00～11:30<br>場所：能総体 体育場                     | 22<br>みんなでエンジョイダンス<br>講師：佐藤美奈子先生<br>時間：10:00～11:00<br>場所：能総体 格技場<br><br>トライ！ボディメイク<br>種目：ステップエクササイズ<br>講師：寺中啓太先生<br>時間：19:00～20:00<br>場所：能総体 格技場 |
| 23<br><br>30 | 24<br>太極拳教室<br>講師：丸橋多美子先生<br>時間：11:00～12:00<br>場所：能総体 格技場<br><br>ファイティーン！エアロ<br>講師：寺中啓太先生<br>時間：19:30～20:30<br>場所：能総体 格技場 | 25<br>ナイト・ヨーガ教室<br>講師：鎌田裕美先生<br>時間：19:30～20:45<br>場所：能総体 研修室    | 26<br>デイ・ヨーガ教室<br>講師：鎌田裕美先生<br>時間：10:00～11:15<br>場所：能総体 研修室<br><br>スローエアロビクス教室<br>講師：川尻邦子先生<br>時間：10:30～11:30<br>場所：能総体 格技場<br><br>マシントレーニング教室<br>講師：小笠原光<br>時間：19:30～20:45<br>場所：能総体 T R | 27<br>朝マシントレーニング教室<br>講師：小笠原光<br>時間：10:00～11:15<br>場所：能総体 T R<br><br>ラージボール卓球教室<br>講師：ラージボール卓球協会<br>時間：13:00～15:00<br>場所：能総体 軽運動場 | 28<br>シルバー運動教室<br>種目：ピロポロ<br>講師：長谷川・青木<br>時間：10:00～11:30<br>場所：B & G第2体育館                    | 29                                                                                                                                               |