

2025年 12月 スポーツ教室 日程

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 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 TR	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 TR 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：8人制バレー 講師：長谷川・青木 時間：10:00～11:30 場所：能総体 軽運動場	6 みんな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
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 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 TR	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 TR 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：モルック他 講師：長谷川・青木 時間：10:00～11:30 場所：能総体 格技場	13 みんな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：ファイトビート 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 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	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 TR	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 TR 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：卓球 講師：長谷川・青木 時間：10:00～11:30 場所：能総体 軽運動場	20 トライ！ボディメイク 種目：ZUMBA® 講師：保坂公美先生 時間：19:00～20:00 場所：B & G第2体育館
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 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	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 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 TR	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 TR 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：スポーツ吹き矢、スマイルボウリング 講師：長谷川・青木 時間：10:00～11:30 場所：能総体 軽運動場	27
28 休館日	29 休館日	30 休館日	31 休館日			