

2026年 1月 スポーツ教室 日程

日	月	火	水	木	金	土	
4 休館日	5 太極拳教室 講師：丸橋多美子先生 時間：11:00～12:00 場所：NODEN アリーナ格技場 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：NODEN アリーナ格技場	6 ナイト・ヨガ教室 講師：鎌田裕美先生 時間：19:30～20:45 場所：NODEN アリーナ研修室	7 デイ・ヨガ教室 講師：鎌田裕美先生 時間：10:00～11:15 場所：NODEN アリーナ格技場 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：NODEN アリーナ格技場	マシントレーニング教室 時間：19:30～20:45 場所：NODEN アリーナ TR	1 休館日	2 休館日	3 休館日
11	12 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：NODEN アリーナ格技場	13 ナイト・ヨガ教室 講師：鎌田裕美先生 時間：19:30～20:45 場所：NODEN アリーナ研修室	14 デイ・ヨガ教室 講師：鎌田裕美先生 時間：10:00～11:15 場所：NODEN アリーナ研修室 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：NODEN アリーナ体育場	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：NODEN アリーナ格技場 マシントレーニング教室 時間：19:30～20:45 場所：NODEN アリーナ TR	8 朝マシントレーニング教室 時間：10:00～11:15 場所：NODEN アリーナ 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：NODEN アリーナ軽運動場	9 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：NODEN アリーナ軽運動場	10 トライ！ボディメイク 種目：汗だくエアロ 講師：安田みどり先生 時間：19:00～20:00 場所：B & G 第2体育館
18	19 太極拳教室 講師：丸橋多美子先生 時間：11:00～12:00 場所：NODEN アリーナ格技場 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：NODEN アリーナ格技場	20 ナイト・ヨガ教室 講師：鎌田裕美先生 時間：19:30～20:45 場所：NODEN アリーナ研修室	21 デイ・ヨガ教室 講師：鎌田裕美先生 時間：10:00～11:15 場所：NODEN アリーナ格技場 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：NODEN アリーナ格技場	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：NODEN アリーナ TR	22 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：NODEN アリーナ 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：NODEN アリーナ軽運動場	23 シルバー運動教室 種目：ピロボロ 講師：長谷川・青木 時間：10:00～11:30 場所：NODEN アリーナ軽運動場	24 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：NODEN アリーナ格技場 トライ！ボディメイク 種目：ボクシングエクササイズ 講師：寺中啓太先生 時間：19:00～20:00 場所：NODEN アリーナ格技場
25	26 太極拳教室 講師：丸橋多美子先生 時間：11:00～12:00 場所：NODEN アリーナ格技場 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：NODEN アリーナ格技場	27 ナイト・ヨガ教室 講師：鎌田裕美先生 時間：19:30～20:45 場所：NODEN アリーナ研修室	28 デイ・ヨガ教室 講師：鎌田裕美先生 時間：10:00～11:15 場所：NODEN アリーナ研修室 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：NODEN アリーナ格技場	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：NODEN アリーナ格技場 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：NODEN アリーナ TR	29 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：NODEN アリーナ 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：NODEN アリーナ軽運動場	30 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：NODEN アリーナ軽運動場	31