

2026年 2月 スポーツ教室 日程

日	月	火	水	木	金	土	
1	2 太極拳教室 講師：丸橋多美子先生 時間：11:00～12:00 場所：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：格技場	3 ナイト・ヨーガ教室 講師：鎌田裕美先生 時間：19:30～20:45 場所：研修室	4 デイ・ヨーガ教室 講師：鎌田裕美先生 時間：10:00～11:15 場所：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：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：TR 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：格技場	5 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：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：軽運動場	6 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：軽運動場	7
8	9 太極拳教室 講師：丸橋多美子先生 時間：11:00～12:00 場所：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：格技場	10	11 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：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：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：TR	12 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：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：軽運動場	13 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：軽運動場	14 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：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：B & G第2体育館	
15	16 太極拳教室 講師：丸橋多美子先生 時間：11:00～12:00 場所：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：格技場	17 ナイト・ヨーガ教室 講師：鎌田裕美先生 時間：19:30～20:45 場所：研修室	18 デイ・ヨーガ教室 講師：鎌田裕美先生 時間：10:00～11:15 場所：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：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：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：軽運動場	19 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：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：軽運動場	20 シルバー運動教室 種目：モルック 講師：長谷川・青木 時間：10:00～11:30 場所：格技場	21
22	23 太極拳教室 講師：丸橋多美子先生 時間：11:00～12:00 場所：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：格技場	24 ナイト・ヨーガ教室 講師：鎌田裕美先生 時間：19:30～20:45 場所：研修室	25 デイ・ヨーガ教室 講師：鎌田裕美先生 時間：10:00～11:15 場所：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：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：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：TR	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：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：軽運動場	26 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：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：軽運動場	27 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：軽運動場	28 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：格技場 トライ!ボディメイク 種目：美ユーター BodyWave® 講師：保坂公美先生 時間：19:00～20:00 場所：格技場