

2024年 6月 スポーツ教室 日程

日	月	火	水	木	金	土	
						1	
2	3 シルバースポーツの日(ニツ井) 時間：10:00～11:30 場所：二総体メインアリーナ 担当：大塚・ニツ井スタッフ 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 エアロ&ステップエクササイズ 講師：安井加奈子先生 時間：19:30～20:30 場所：能総体 格技場	4 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	5 体成分測定会 時間：9:30～17:00 場所：能総体 デイ・ヨーガ教室 講師：大山美樹先生 時間：10:00～11:15 場所：能総体 研修室 はじめての山登り教室 時間：10:00～11:00 場所：能総体	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 T R	6 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 T R 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 体育場	7 シルバー運動教室 種目：卓球他 講師：長谷川・大塚 時間：10:00～11:30 場所：能総体 体育場	8 親子運動・遊び地域体験教室 講師：小笠原・大塚 時間：10:00～12:00 場所：能総体 トライ!ボディメイク 講師：猿田千秋先生 時間：19:00～20:00 場所：能総体 格技場
9	10 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 エアロ&ステップエクササイズ 講師：安井加奈子先生 時間：19:30～20:30 場所：能総体 格技場	11 シルバースポーツの日 時間：10:00～11:30 場所：能総体 担当：三田・長谷川・大塚 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	12 デイ・ヨーガ教室 講師：大山美樹先生 時間：10:00～11:15 場所：能総体 研修室 スローエアロピクス教室 講師：川尻邦子先生 時間：10:30～11:30 場所：能総体 格技場 はじめての山登り教室 時間：9:30～12:00 場所：きみまち阪	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 T R	13 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 T R 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	14 シルバー運動教室 種目：グラウンドゴルフ 講師：長谷川・大塚 時間：10:00～11:30 場所：落合球技場 美ューティー BodyWave® 教室 講師：保坂公美先生 時間：19:00～20:00 場所：アリナス	15
16	17 シルバースポーツの日(ニツ井) 時間：10:00～11:30 場所：二総体メインアリーナ 担当：大塚・ニツ井スタッフ 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 エアロ&ステップエクササイズ 講師：安井加奈子先生 時間：19:30～20:30 場所：能総体 格技場	18 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	19 デイ・ヨーガ教室 講師：大山美樹先生 時間：10:00～11:15 場所：能総体 研修室 はじめての山登り教室 時間：9:00～12:00 場所：七座山	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 T R	20 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 T R 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 体育場	21 シルバー運動教室 種目：ディスゲッターナイン他 講師：長谷川・大塚 時間：10:00～11:30 場所：能総体 体育場	22 親子運動・遊び地域体験教室 種目：グラウンドゴルフ 講師：小笠原・大塚 時間：10:00～12:00 場所：風の松原広場 トライ!ボディメイク 講師：保坂公美先生 時間：19:00～20:00 場所：能総体 格技場
23	24 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 研修室 エアロ&ステップエクササイズ 講師：安井加奈子先生 時間：19:30～20:30 場所：能総体 格技場	25 シルバースポーツの日 時間：10:00～11:30 場所：能総体 担当：三田・長谷川・大塚 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	26 デイ・ヨーガ教室 講師：大山美樹先生 時間：10:00～11:15 場所：能総体 研修室 スローエアロピクス教室 講師：川尻邦子先生 時間：10:30～11:30 場所：能総体 格技場	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 T R	27 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 T R 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 体育場	28 シルバー運動教室 種目：ビニールバレー他 講師：長谷川・大塚 時間：10:00～11:30 場所：能総体 体育場 はじめての山登り教室 時間：8:00～17:00 場所：秋田駒ヶ岳 美ューティー BodyWave® 教室 講師：保坂公美先生 時間：19:00～20:00 場所：アリナス	29
30							