

2024年 7月 スポーツ教室 日程

日	月	火	水	木	金	土	
	<p>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 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</p>	<p>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</p>	<p>3 デイ・ヨーガ教室 講師：岸部由貴子先生 時間：10:00～11:15 場所：能総体 研修室</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>5 シルバー運動教室 種目：マレットゴルフ 講師：マレットゴルフ協会 時間：10:00～11:30 場所：マレットゴルフ場</p>	<p>6 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</p>
7	<p>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 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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>12 シルバー運動教室 種目：レクリエーションゲーム 講師：長谷川・大塚 時間：10:00～11:30 場所：能総体 軽運動場</p>	<p>13 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：能総体 格技場</p>
14	<p>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 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</p>	<p>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</p>	<p>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 研修室</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>19 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 軽運動場</p>	<p>20 親子運動・遊び地域体験教室 種目：マレットゴルフ 講師：小笠原・大塚 時間：10:00～12:00 場所：マレットゴルフ場</p>
21	<p>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 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</p>	<p>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</p>	<p>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 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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>26 シルバー運動教室 種目：マレットゴルフ 講師：長谷川・大塚 時間：10:00～11:30 場所：マレットゴルフ場</p>	<p>27 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：能総体 格技場</p>
28	<p>29 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</p>	<p>30 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</p>	<p>31 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</p>	<p>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</p>			