

2024年 8月 スポーツ教室 日程

日	月	火	水	木	金	土	
					<p><b>1</b></p> <p>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</p> <p>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><b>2</b></p> <p>シルバー運動教室 種目：ビニールバレー 講師：長谷川・大塚 時間：10:00～11:30 場所：能総体 軽運動場</p>	<p><b>3</b></p> <p>親子運動・遊び地域体験教室 種目：マリンスポーツ 講師：小笠原・大塚 時間：10:00～12:00 場所：B&amp;G 艇庫</p> <p>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：能総体 格技場</p>
<p><b>4</b></p>	<p><b>5</b></p> <p>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</p> <p>エアロ&amp;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><b>6</b></p> <p>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><b>7</b></p> <p>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</p> <p>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><b>8</b></p> <p>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</p> <p>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><b>9</b></p> <p>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><b>10</b></p>
<p><b>11</b></p>	<p><b>12</b></p>	<p><b>13</b></p> <p>お盆休み</p>	<p><b>14</b></p> <p>お盆休み</p>	<p><b>15</b></p> <p>お盆休み</p>	<p><b>16</b></p> <p>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><b>17</b></p> <p>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 研修室</p>	
<p><b>18</b></p>	<p><b>19</b></p> <p>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</p> <p>エアロ&amp;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><b>20</b></p> <p>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><b>21</b></p> <p>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</p> <p>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><b>22</b></p> <p>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</p> <p>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><b>23</b></p> <p>シルバー運動教室 種目：スマイルボーリング他 講師：長谷川・大塚 時間：10:00～11:30 場所：能総体 軽運動場</p>	<p><b>24</b></p> <p>トライ！ボディメイク 種目：バレトン・ストレッチ 講師：猿田千秋先生 時間：19:00～20:00 場所：能総体 格技場</p>
<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p> <p>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</p> <p>エアロ&amp;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><b>27</b></p> <p>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><b>28</b></p> <p>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>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</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</p> <p>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><b>29</b></p> <p>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</p> <p>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><b>30</b></p> <p>シルバー運動教室 種目：グランドゴルフ 講師：長谷川・大塚 時間：10:00～11:30 場所：落合球技場</p>	<p><b>31</b></p>