

2024年 9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：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	3 クラブイベント健康づくり講習会 時間：10:30～11:30 場所：能総体 研修室 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	4 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 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	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：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	6 シルバー運動教室 種目：卓球 講師：長谷川・大塚 時間：10:00～11:30 場所：能総体 軽運動場	7 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：陸上競技場
8	9 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	10 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	11 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 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	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：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	13 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	14 トライ!ボディメイク 種目：ステップエクササイズ 講師：安井加奈子先生 時間：19:00～20:00 場所：能総体 格技場
15	16 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	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：能総体 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：能総体 研修室 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	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：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	20 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	21 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
22	23 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	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：能総体 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：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 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：B & G第2体育館 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	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：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	27 シルバー運動教室 種目：スポーツ吹き矢他 講師：長谷川・大塚 時間：10:00～11:30 場所：能総体 軽運動場	28 トライ!ボディメイク 種目：ZUMB A® 講師：保坂公美先生 時間：19:00～20:00 場所：能総体 格技場
29	30 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					