

2024年 10月 スポーツ教室 日程

日	月	火	水	木	金	土
		<p>1 ナイト・ヨガ教室 講師：鎌田裕美先生 時間：19:30～20:45 場所：能総体 研修室</p>	<p>2 デイ・ヨガ教室 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：B & G 第2体育館</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</p>	<p>3 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</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：B & G 第1体育館</p>	<p>4 シルバー運動教室 種目：ピニールバレー 講師：長谷川・大塚 時間：10:00～11:30 場所：B & G 第2体育館</p>	<p>5 親子運動・遊び地域体験教室 種目：ボール遊び 講師：小笠原・大塚 時間：10:00～12:00 場所：市民プール横</p>
6	<p>7 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</p>	<p>8 ナイト・ヨガ教室 講師：鎌田裕美先生 時間：19:30～20:45 場所：能総体 研修室</p>	<p>9 デイ・ヨガ教室 講師：鎌田裕美先生 時間：10:00～11:15 場所：能総体 研修室</p> <p>スローエアロビクス教室 講師：川尻邦子先生 時間：10:30～11:30 場所：アリナス</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：B & G 第2体育館</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</p>	<p>10 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</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：B & G 第1体育館</p>	<p>11 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</p>	<p>12 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：B & G 第2体育館</p>
13	<p>14 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</p> <p>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：アリナス</p>	<p>15 ナイト・ヨガ教室 講師：鎌田裕美先生 時間：19:30～20:45 場所：能総体 研修室</p>	<p>16 デイ・ヨガ教室 講師：鎌田裕美先生 時間：10:00～11:15 場所：能総体 研修室</p> <p>スローエアロビクス教室 講師：川尻邦子先生 時間：10:30～11:30 場所：アリナス</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：B & G 第2体育館</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</p>	<p>17 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</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：B & G 第1体育館</p>	<p>18 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：B & G 第2体育館</p>	<p>19 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>
20	<p>21 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</p> <p>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：アリナス</p>	<p>22 ナイト・ヨガ教室 講師：鎌田裕美先生 時間：19:30～20:45 場所：能総体 研修室</p>	<p>23 デイ・ヨガ教室 講師：鎌田裕美先生 時間：10:00～11:15 場所：能総体 研修室</p> <p>スローエアロビクス教室 講師：川尻邦子先生 時間：10:30～11:30 場所：アリナス</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：B & G 第2体育館</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</p>	<p>24 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</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：B & G 第1体育館</p>	<p>25 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：サンウッド駐車場</p>	<p>26 トライ!ボディメイク 種目：青竹エクササイズ 講師：保坂公美先生 時間：19:00～20:00 場所：B & G 第2体育館</p>
27	<p>28 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</p> <p>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：アリナス</p>	<p>29 ナイト・ヨガ教室 講師：鎌田裕美先生 時間：19:30～20:45 場所：能総体 研修室</p>	<p>30 デイ・ヨガ教室 講師：鎌田裕美先生 時間：10:00～11:15 場所：能総体 研修室</p> <p>スローエアロビクス教室 講師：川尻邦子先生 時間：10:30～11:30 場所：アリナス</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：B & G 第2体育館</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</p>	<p>31 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</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：B & G 第1体育館</p>		