

2024年 11月 スポーツ教室 日程

日	月	火	水	木	金	土	
					1 シルバー運動教室 種目：ピロポロ他 講師：長谷川・大塚 時間：10:00～11:30 場所：B & G 第2体育館	2 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	
3	4 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	5 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	6 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	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	7 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 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	8 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：アリナス	9
10	11 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：アリナス	12 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	13 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 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	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	14 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 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	15 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	16 トライ!ボディメイク 種目：ピラティス 講師：猿田千秋先生 時間：19:00～20:00 場所：B & G 第2体育館
17	18 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：アリナス	19 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	20 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	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	21 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 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	22 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	23 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
24	25 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：アリナス	26 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	27 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	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	28 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 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	29 シルバー運動教室 種目：ピロポロ他 講師：長谷川・大塚 時間：10:00～11:30 場所：B & G 第2体育館	30 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：B & G 第2体育館