

2024年 12月 スポーツ教室 日程

日	月	火	水	木	金	土
1	<p>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 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>3 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>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</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>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</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>6 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：B & G 第2体育館</p>	<p>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：能総体 研修室</p>
8	<p>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 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>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</p>	<p>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</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>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</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>13 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</p>	<p>14 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：B & G 第2体育館</p>
15	<p>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 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>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</p>	<p>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</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>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</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>20 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</p>	<p>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</p> <p>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>
22	<p>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 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>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</p>	<p>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</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>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</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>27 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：B & G 第2体育館</p>	<p>28</p>
29	30	31				