

2025年 1月 スポーツ教室 日程

日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
5	6 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	7 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	8 デイ・ヨーガ教室 講師：岸部由貴子先生 時間：10:00～11:15 場所：能総体 研修室 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	9 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	10 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：B & G第2体育館	11 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
12	13	14 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	15 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：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	16 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	17 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	18 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
19	20 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	21 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	22 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：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	23 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	24 シルバー運動教室 種目：ユニカール 講師：ユニカール協会 時間：10:00～11:30 場所：働く婦人の家	25 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 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
26	27 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	28 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	29 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：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	30 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	31 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	