

2025年 3月 スポーツ教室 日程

日	月	火	水	木	金	土	
						<p>1 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>	
2	<p>3 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>4 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>5 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>6 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>7 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>8 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>	
9	<p>10 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>11 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>12 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>スローエアロピクス教室 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>13 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>14 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>15 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>
16	<p>17 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>18 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>19 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</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>20 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>21 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>22 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>
23	<p>24 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>25 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>26 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>スローエアロピクス教室 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>27 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>28 シルバー運動教室 種目：ピロポロ 講師：長谷川・大塚 時間：10:00～11:30 場所：B & G第2体育館</p>	<p>29</p>
30	<p>31 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：佐藤美奈子先生 時間：19:30～20:30 場所：アリナス</p>						