

2025年 3月 スポーツ教室 日程

日	月	火	水	木	金	土
						<p><b>1</b> 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><b>3</b> <b>太極拳教室</b> 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><b>エアロ&amp;ステップエクササイズ</b> 講師：安井加奈子先生 時間：19:30～20:30 場所：アリナス</p>	<p><b>4</b> <b>ナイト・ヨーガ教室</b> 講師：鎌田裕美先生 時間：19:30～20:45 場所：能総体 研修室</p>	<p><b>5</b> <b>デイ・ヨーガ教室</b> 講師：鎌田裕美先生 時間：10:00～11:15 場所：能総体 研修室</p> <p><b>ファン!フィットネス</b> 講師：佐藤美奈子先生 時間：14:00～15:00 場所：B &amp; G第2体育館</p> <p><b>マシントレーニング教室</b> 講師：小笠原光 時間：19:30～20:45 場所：能総体</p>	<p><b>6</b> <b>朝マシントレーニング教室</b> 講師：小笠原光 時間：10:00～11:15 場所：能総体</p> <p><b>ラージボール卓球教室</b> 講師：ラージボール卓球協会 時間：13:00～15:00 場所：B &amp; G第1体育館</p>	<p><b>7</b> <b>シルバー運動教室</b> 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 &amp; G第2体育館</p>	<p><b>8</b> <b>トライ! ボディメイク</b> 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 &amp; G第2体育館</p>
9	<p><b>10</b> <b>太極拳教室</b> 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><b>エアロ&amp;ステップエクササイズ</b> 講師：安井加奈子先生 時間：19:30～20:30 場所：アリナス</p>	<p><b>11</b> <b>ナイト・ヨーガ教室</b> 講師：鎌田裕美先生 時間：19:30～20:45 場所：能総体 研修室</p>	<p><b>12</b> <b>デイ・ヨーガ教室</b> 講師：鎌田裕美先生 時間：10:00～11:15 場所：能総体 研修室</p> <p><b>スローエアロピクス教室</b> 講師：川尻邦子先生 時間：10:30～11:30 場所：アリナス</p> <p><b>マシントレーニング教室</b> 講師：小笠原光 時間：19:30～20:45 場所：能総体</p>	<p><b>13</b> <b>朝マシントレーニング教室</b> 講師：小笠原光 時間：10:00～11:15 場所：能総体</p> <p><b>ラージボール卓球教室</b> 講師：ラージボール卓球協会 時間：13:00～15:00 場所：B &amp; G第1体育館</p>	<p><b>14</b> <b>シルバー運動教室</b> 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><b>15</b> <b>親子運動・遊び地域体験教室</b> 講師：小笠原・大塚 時間：10:00～12:00 場所：能総体 研修室</p>
16	<p><b>17</b> <b>太極拳教室</b> 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><b>エアロ&amp;ステップエクササイズ</b> 講師：安井加奈子先生 時間：19:30～20:30 場所：アリナス</p>	<p><b>18</b> <b>ナイト・ヨーガ教室</b> 講師：鎌田裕美先生 時間：19:30～20:45 場所：能総体 研修室</p>	<p><b>19</b> <b>デイ・ヨーガ教室</b> 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><b>マシントレーニング教室</b> 講師：小笠原光 時間：19:30～20:45 場所：能総体</p>	<p><b>20</b> <b>朝マシントレーニング教室</b> 講師：小笠原光 時間：10:00～11:15 場所：能総体</p> <p><b>ラージボール卓球教室</b> 講師：ラージボール卓球協会 時間：13:00～15:00 場所：B &amp; G第1体育館</p>	<p><b>21</b> <b>シルバー運動教室</b> 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 &amp; G第2体育館</p>	<p><b>22</b> <b>トライ! ボディメイク</b> 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 &amp; G第2体育館</p>
23	<p><b>24</b> <b>太極拳教室</b> 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><b>エアロ&amp;ステップエクササイズ</b> 講師：寺中啓太先生 時間：19:30～20:30 場所：アリナス</p>	<p><b>25</b> <b>ナイト・ヨーガ教室</b> 講師：鎌田裕美先生 時間：19:30～20:45 場所：能総体 研修室</p>	<p><b>26</b> <b>デイ・ヨーガ教室</b> 講師：鎌田裕美先生 時間：10:00～11:15 場所：能総体 研修室</p> <p><b>スローエアロピクス教室</b> 講師：川尻邦子先生 時間：10:30～11:30 場所：アリナス</p> <p><b>マシントレーニング教室</b> 講師：小笠原光 時間：19:30～20:45 場所：能総体</p>	<p><b>27</b> <b>朝マシントレーニング教室</b> 講師：小笠原光 時間：10:00～11:15 場所：能総体</p> <p><b>ラージボール卓球教室</b> 講師：ラージボール卓球協会 時間：13:00～15:00 場所：B &amp; G第1体育館</p>	<p><b>28</b> <b>シルバー運動教室</b> 種目：ピロポロ 講師：長谷川・大塚 時間：10:00～11:30 場所：B &amp; G第2体育館</p>	<p><b>29</b></p>
30	<p><b>31</b> <b>太極拳教室</b> 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><b>エアロ&amp;ステップエクササイズ</b> 講師：佐藤美奈子先生 時間：19:30～20:30 場所：アリナス</p>					