

# 小杉会場

教室名	空手教室
講師名	北嶋 久夫
場所	アリーナ1
時間	9:30~10:30
持ち物	上履きシューズ・タオル等 飲み物・自分が必要と思うもの
対象	誰でも
定員	20名

教室名	ランニング教室①
講師名	橋 貴正
場所	アリーナ2・ランニング走路
時間	9:30~10:30
持ち物	上履きシューズ・タオル 飲み物・自分が必要と思うもの
対象	小5.6年・中学生
定員	20名

教室名	Let's! バランスボール
講師名	太田 芽久美
場所	アリーナ3
時間	9:30~11:00
持ち物	上履きシューズ・タオル 飲み物・自分が必要と思うもの
対象	誰でも
定員	15名

教室名	アイドルダンス
講師名	中澤 朗子
場所	剣道場
時間	9:30~10:20
持ち物	室内用シューズ、タオル、水分
対象	小学生以上
定員	20名

教室名	着付けと食のマナー教室
講師名	山田 好美
場所	研修室
時間	9:30~10:30
持ち物	飲み物・自分が必要と思うもの
対象	誰でも
定員	15名

教室名	脂肪燃焼HIIT
講師名	高倉 優子
場所	アリーナ4
時間	10:30~11:20
持ち物	室内用シューズ、タオル、水分
対象	中学生以上
定員	30名

教室名	ホイールヨガ
講師名	中澤 朗子
場所	剣道場
時間	10:30~11:20
持ち物	タオル、水分
対象	中学生以上
定員	10名

教室名	太極拳教室
講師名	児玉 さちこ
場所	アリーナ1
時間	11:30~12:30
持ち物	上履きシューズ・タオル 飲み物・自分が必要と思うもの
対象	誰でも
定員	20名

教室名	ランニング教室②
講師名	橋 貴正
場所	アリーナ2・ランニング走路
時間	11:30~12:30
持ち物	上履きシューズ・タオル 飲み物・自分が必要と思うもの
対象	誰でも
定員	20名

教室名	アランマーレU15 ハンドボール教室①
講師名	小林 雄大
場所	アリーナ3・4
時間	11:30~12:30
持ち物	上履きシューズ・タオル 飲み物・自分が必要と思うもの
対象	小・中学生
定員	20名

教室名	はじめてのブレイクダンス
講師名	MASAKIω
場所	アリーナ1・2
時間	13:30~14:20
持ち物	室内用シューズ、タオル、水分
対象	小学生以上
定員	20名

教室名	アランマーレU15 ハンドボール教室②
講師名	小林 雄大
場所	アリーナ3・4
時間	13:30~14:30
持ち物	上履きシューズ・タオル 飲み物・自分が必要と思うもの
対象	小・中学生
定員	20名

# 新湊会場

教室名	卓球教室
講師名	荒垣 伸一
場所	アリーナ1.2
時間	9:30~11:00
持ち物	内履きシューズ、汗拭きタオル、水分補給、あればラケット(なくても大丈夫)
対象	小学校高学年~一般
定員	16名

教室名	骨盤ストレッチ
講師名	高倉 優子
場所	アリーナ3.4
時間	9:30~10:20
持ち物	タオル、水分
対象	中学生以上
定員	30名

教室名	空手教室
講師名	北 富次夫
場所	アリーナ5.6.7.8
時間	9:30~11:00
持ち物	汗拭きタオル、水分補給
対象	小学校高学年~一般
定員	20名

教室名	ヨガ&ピラティス
講師名	高田 さおり
場所	スタジオ
時間	9:30~10:10
持ち物	汗拭きタオル、水分補給 あればヨガマット
対象	小学校高学年~一般
定員	30名

教室名	剣道教室
講師名	宮本 康博
場所	剣道場
時間	9:30~12:30
持ち物	汗拭きタオル、水分補給
対象	小学校高学年~中学生
定員	20名

教室名	パドミントン教室
講師名	小池 洋央
場所	サブアリーナ
時間	10:00~11:30
持ち物	内履きシューズ、汗拭きタオル、水分補給、あればラケット(なくても大丈夫)
対象	小学6年生~中学1年生
定員	12名

教室名	リトモス
講師名	YUKA
場所	スタジオ
時間	10:20~11:00
持ち物	内履きシューズ、汗拭きタオル、水分補給
対象	小学校高学年~一般
定員	30名

教室名	ハッスルランニングα
講師名	守屋 済美
場所	アリーナ1.2.3.4
時間	11:00~12:00
持ち物	内履きシューズ、汗拭きタオル、水分補給
対象	小学校高学年~一般
定員	20名

教室名	カモンRGボーイズ
講師名	橘 秀和
場所	アリーナ5.6.7.8
時間	11:00~12:30
持ち物	汗拭きタオル、水分補給
対象	小学校高学年~中学生
定員	20名

教室名	STRONG Nation
講師名	YUKA
場所	スタジオ
時間	11:10~11:40
持ち物	内履きシューズ、汗拭きタオル、水分補給 あればトレーニングマット
対象	小学校高学年~一般
定員	30名

教室名	アランマーレU15 ハンドボール教室
講師名	小林 雄大
場所	アリーナ1.2.3.4
時間	13:30~14:30
持ち物	上履きシューズ、タオル 飲み物自分が必要と思うもの
対象	小中学生
定員	20名

教室名	ホィールヨガ
講師名	中澤 朗子
場所	アリーナ7.8
時間	13:30~14:20
持ち物	タオル、水分
対象	中学生以上
定員	10名

教室名	バスケ教室
講師名	吉川 義之
場所	アリーナ5.6.7.8
時間	14:30~15:30
持ち物	内履きシューズ、汗拭きタオル、水分補給 あればバスケットボール
対象	小学校高学年~中学生
定員	20名

教室名	K-Pop Dance
講師名	★MARIE★
場所	スタジオ
時間	14:30~15:30
持ち物	内履きシューズ、汗拭きタオル、水分補給
対象	小学校高学年~中学2年生
定員	30名

教室名	アイドルダンス
講師名	中澤 朗子
場所	スタジオ
時間	15:40~16:30
持ち物	室内用シューズ、タオル、水分
対象	小学校高学年以上
定員	20名