

リ・ボーンはすだ

総合型地域スポーツクラブ
TEL 080-6726-4085

メール hasuda_sports_club@yahoo.co.jp
http://rebornhasuda.com
ブログ <http://ameblo.jp/reborn-hasuda/>
FB <http://www.facebook.com/rebornhasuda>



黒浜北小学校		蓮田バレエスタジオ		西新宿会館		パルシー	
子ども体操(日)	13:00~14:30	パワーヨガ	13:15~14:15	ボディサプリ	19:30~20:30	キッズダンスC	18:00~18:30
子ども体操(火)	17:00~18:30	のびのびヨガ	14:30~15:30	元気アップ	13:30~14:30	キッズダンスB	18:40~19:30
トランポリン(日)	14:30~16:00	リフレッシュ体操	11:00~12:00	リラクソヨガ①	13:20~14:30	キッズダンスA	19:40~20:40
トランポリン(木)	17:30~18:45	シェイプエアロ	11:15~12:15	リラクソヨガ②	14:40~15:50	ちびっ子体操年少クラス	16:00~16:40
トランポリン(木)2部	18:45~20:00	ズンバ	10:15~11:15	親子体操	10:30~11:30	ちびっ子体操(金)	16:45~17:45
放課後クラブ	17:30~18:45	ピラティス	9:45~10:45	ちびっ子体操(水)	16:15~17:15	子ども体操ステップアップ	17:50~19:00
						コンデショニングヨガ	13:15~14:15

日	月	火	水	木	金	土
<p>からだにE~体操教室は会員半額でご利用いただけるお得な企画です。またメンバーズカードの8月3回目ご利用で無料でご参加いただけます。振替は適用外</p>		<p>1 パワーヨガ のびのびヨガ 子ども体操(火)</p>	<p>2 リフレッシュ体操 リラクソヨガ ①13:20~ ②14:40~</p>	<p>3 トランポリン(木)※9月分 トランポリン(木)2部※9月分 キッズダンスC キッズダンスB キッズダンスA</p>	<p>4 定例会議 ちびっ子年少※9月分 ちびっ子体操(金)※9月分 ステップアップ※9月分</p>	<p>5 ※トランポリン(木)クラスは体育館の都合で木曜日が使用できません。そのため火曜日にも開催します。 ③体験会を開催します。</p>
<p>6 子ども体操(日)※9月分 トランポリン(日)※9月分</p>	<p>7 ズンバ 放課後クラブ 和太鼓(ハストピア)</p>	<p>8 パワーヨガ のびのびヨガ 子ども体操(火) ボディサプリ</p>	<p>9 ピラティス リフレッシュ体操 リラクソヨガ ①13:20~ ②14:40~ ちびっ子体操(水)</p>	<p>10 コンデショニングヨガ トランポリン(木) トランポリン(木)2部 キッズダンスC キッズダンスB キッズダンスA</p>	<p>11 シェイプエアロ 元気アップ ちびっ子年少 ちびっ子体操(金) ステップアップ</p>	<p>12</p>
<p>13 【からだにE~体操】 顔ヨガ 13:30 (ハストピア)</p> <p>子ども体操(日)※9月分 トランポリン(日)※9月分</p>	<p>14 体育の日</p>	<p>15 ③パワーヨガ ④のびのびヨガ 子ども体操(火) ※トランポリン(木) ※トランポリン(木)2部 ボディサプリ</p>	<p>16 ピラティス ④リフレッシュ体操 ちびっ子体操(水)</p>	<p>17 【からだにE~体操】(元荒川 リバーサイド)ヨガ 9:00 河川敷公園 コンデショニングヨガ キッズダンスC キッズダンスB キッズダンスA</p>	<p>18 ④シェイプエアロ 元気アップ ちびっ子年少 ちびっ子体操(金) ステップアップ</p>	<p>19 【からだにE~体操】(元荒川 リバーサイド)ヨガ 9:00 河川敷公園) 親子体操 スタート</p>
<p>20 はすだスポーツフェスタ (パルシー多目的広場)</p> <p>子ども体操(日) トランポリン(日)</p>	<p>21 ズンバ 放課後クラブ バドミントン</p>	<p>22 即位礼正殿の儀 ※トランポリン(木) ※トランポリン(木)2部 ④ボディサプリ</p>	<p>23 ④ピラティス リラクソヨガ ④①13:20~ ②14:40~ ちびっ子体操(水)</p>	<p>24 ④コンデショニングヨガ</p>	<p>25 シェイプエアロ ④元気アップ ちびっ子年少 ちびっ子体操(金) ステップアップ</p>	<p>26</p>
<p>27 川島地区敬老会 出前講座《脳トレ》</p>	<p>28 ④ズンバ 放課後クラブ よさこい(西新宿会館)</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>31 キッズダンスC※11月分 キッズダンスB※11月分 キッズダンスA※11月分</p>	<p>1</p>	<p>2</p>



2019年10月号

☆事務手続きは前月20日まで☆休会・退会・コース変更は前月20日までに各会場にある届出書を提出してください。またメールでも受け付けております。(電話受付は出来ません)