

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	リラックスヨガ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	リラックスヨガ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
						コデイヨングヨガ	13:15~14:15

日	月	火	水	木	金	土
1 保護者のみなさまと子ども達が、一緒に体を動かすプログラムもあります。動きやすい服装でお越しください。 ◎参観日 子ども体操(日)※11月分 トランポリン(日)※11月分	2 ズンバ ※11月分 放課後クラブ (バドミントン)	3 パワーヨガ のびのびヨガ 子ども体操(火)	4 リフレッシュ体操 リラックスヨガ ①13:20~ ②14:40~	5 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	6 定例会議 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	7
8 子ども体操(日)※11月分 トランポリン(日)※11月分	9 ズンバ 放課後クラブ (ミニテニス)	10 パワーヨガ のびのびヨガ 子ども体操(火) ボディサプリ	11 ピラティス リフレッシュ体操 リラックスヨガ ①13:20~ ②14:40~ ちびっ子体操(水)	12 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	13 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	14 ちよいとスポーツ体験 ☆クリスマス編☆ 子ども会員向け企画です。専用の用紙にてお申し込みください。
15 子ども体操(日) トランポリン(日)※11月分	16 ズンバ 放課後クラブ (Xmas飾り製作)	17 パワーヨガ のびのびヨガ 子ども体操(火) ボディサプリ	18 ピラティス リフレッシュ体操 リラックスヨガ ①13:20~ ②14:40~ ちびっ子体操(水)	19 コンデショニングヨガ トランポリン(木)※11月分 トランポリン(木)2部※11月分 キッズダンスC キッズダンスB キッズダンスA	20 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	21 親子体操 ☆2019懇親会☆
22 子ども体操(日) トランポリン(日)	23 ズンバ	24 ボディサプリ	25 ピラティス ちびっ子体操(水) 	26	27	28 成人会員向け企画です。 料理&飲み放題&ビンゴ 皆さまのご参加をお待ちしております。 詳細は専用のお申し込み書をご参照ください
29	30	31 	1 元日	2	3	4

2019年12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)