

# 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](mailto: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
						コメディイコングヨガ	13:15~14:15

日	月	火	水	木	金	土
<b>1</b> 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	<b>2</b> ズンバ ※11月分 放課後クラブ (バドミントン)	<b>3</b> パワーヨガ のびのびヨガ 子ども体操(火)	<b>4</b> リフレッシュ体操 リラックスヨガ ①13:20~ ②14:40~	<b>5</b> 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	<b>6</b> 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	<b>7</b>
<b>8</b> 子ども体操(日)※11月分 トランポリン(日)※11月分	<b>9</b> ズンバ 放課後クラブ (ミニテニス)	<b>10</b> パワーヨガ のびのびヨガ 子ども体操(火) ボディサプリ	<b>11</b> 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)	<b>12</b> 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	<b>13</b> 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	<b>14</b> 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。
<b>15</b> 子ども体操(日) トランポリン(日)※11月分	<b>16</b> ズンバ 放課後クラブ (Xmas飾り製作)	<b>17</b> パワーヨガ のびのびヨガ 子ども体操(火) ボディサプリ	<b>18</b> 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)	<b>19</b> 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	<b>20</b> 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	<b>21</b> 親子体操 ☆2019懇親会☆
<b>22</b> 子ども体操(日) トランポリン(日)	<b>23</b> ズンバ	<b>24</b> ボディサプリ	<b>25</b> ピラティス ちびっ子体操(水)	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b> 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
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b> 	<b>1</b> 元日	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

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)