



TEL 080-6726-4085

メール hasuda\_sports\_club@yahoo.co.jp

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	ボディサブリ	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
						リデ・イコング`ガ`	13:15~14:15

日	月	火	水	木	金	土
ホームページ 	Ameba ブログ 	フェイスブック 	1 元日	2	3	4
5	6 ズンバ 放課後クラブ (バスケットボール)	7 パワーヨガ のびのびヨガ	8 定例会議 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)	9 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	10 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	11
12 子ども体操(日)※12月分 トランポリン(日)※12月分	13 成人の日	14 パワーヨガ のびのびヨガ 子ども体操(火) ボディサブリ	15 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)	16 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	17 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	18 親子体操 
19 子ども体操(日) トランポリン(日)	20 ズンバ 放課後クラブ (ミニテニス)	21 パワーヨガ のびのびヨガ 子ども体操(火) ボディサブリ	22 リフレッシュ体操 リラックスヨガ ①13:20~ ②14:40~	23 コンデショニングヨガ トランポリン(木)※2月分 トランポリン(木)2部※2月分 キッズダンスC キッズダンスB キッズダンスA	24 市民大学 中高年の健康(実技) ちびっ子年少 ちびっ子体操(金) ステップアップ	25 西新宿会館 利用者会議
26 子ども体操(日) トランポリン(日)	27 ズンバ 放課後クラブ (バドミントン)	28 子ども体操(火)※2月分 ボディサブリ	29 ピラティス ちびっ子体操(水)	30 トランポリン(木)※2月分 トランポリン(木)2部※2月分	31 シェイプエアロ 元気アップ	1  2020年1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)