

リ・ポーンはすだ

総合型地域スポーツクラブ

Tel080-6726-4085

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)	18:00~19:10	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	19:15~20:25	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
						コングレガーションヨガ	13:00~14:00

日	月	火	水	木	金	土
3	4	5	6	7	8	9
			定例会 リラックスヨガ ①13:20~ ②14:40~	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	シェイプエアロ 元気アップ ちびっ子体操年少 パルシー多目的室 15:20~16:00 ちびっ子体操(金) 黒北 17:00~17:50 子ども体操ステップアップ 黒北 18~19時	
10	11	12	13	14	15	16
子ども体操(日) トランポリン(日)	成人の日 	パワーヨガ のびのびヨガ 子ども体操(火) ボディサプリ	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)	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	シェイプエアロ 元気アップ ちびっ子体操年少 パルシー多目的室 15:20~16:00 ちびっ子体操(金) 黒北 17:00~17:50 子ども体操ステップアップ 黒北 18~19時	親子体操
17	18	19	20	21	22	23
子ども体操(日) トランポリン(日)	ズンバ	パワーヨガ のびのびヨガ 子ども体操(火) ボディサプリ	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)	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	シェイプエアロ 元気アップ ちびっ子体操年少 パルシー多目的室 15:20~16:00 ちびっ子体操(金) 黒北 17:00~17:50 子ども体操ステップアップ 黒北 18~19時	
24	25	26	27	28	29	30
子ども体操(日) トランポリン(日)	ズンバ ☆ズンバ1月3回目は、 2月に開催いたします。	パワーヨガ のびのびヨガ 子ども体操(火) ボディサプリ	ピラティス リフレッシュ体操 ちびっ子体操(水)	トランポリン(木) トランポリン(木)2部	今年度の振替は、無制限です。 (ズンバとパワーヨガの振替は 各々先着1名とさせていただきます。クラブ専用アプリからお申込みください。)	西新宿会館利用者会議
31			子どもクラスにおきましては、保護者の入場制限に、ご協力ください。	子どもクラスの皆様は、その日の体調をチェックした「健康チェックシート」を必ずお持ちください。	クラブ専用アプリのご登録はお済でしょうか？ お休み・振替は「連絡帳」からお願いします。	

☆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。またメールでも受付しております。(電話受付は出来ません)

2021年1月号