

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
				1	2	3
				健康ウォーキング 懐メロエアロ 金ヨガ 太極拳	チア(ジュニア・シニア) スロージョギング® 塩田 【犬飼先生のレクリエーション講座】	
4	5	6	7	8	9	10
チア(ミニ) チア(シニア) キッズ英語	楽椅子教室 低学年バレエ	朝ヨガ⑤ シニア教室 幼児バレエ 高学年バレエ 放課後クラブ(運)	テニスクラブ リンパ&ストレッチ 午後ヨガ ピククル チア(ジュニア)	健康ウォーキング 懐メロエアロ 金ヨガ	おいらせ ミックフェスタ チア 子ども運動あそび教室	
11	12	13	14	15	16	17
チア(ミニ) チア(シニア) キッズ英語 午後ヨガ	楽椅子教室 低学年バレエ カラコバダンスホール	朝ヨガ⑥ シニア教室 幼児バレエ 高学年バレエ 放課後クラブ(ア)	テニスクラブ ほぐしヨガ バスケ&フットサル チア(ジュニア)	健康ウォーキング 懐メロエアロ 休講 金ヨガ	チア(ジュニア・シニア) スロージョギング® 塩田 ランニングクラブ	
18	19	20	21	22	23	24
チア(シニアのみ) (敬老の日)	楽椅子教室 低学年バレエ カラコバダンスホール	朝ヨガ⑦ シニア教室 幼児バレエ 高学年バレエ 放課後クラブ(美)	テニスクラブ リンパ&ストレッチ 午後ヨガ ピククル チア(ジュニア)	健康ウォーキング 懐メロエアロ 金ヨガ	チア(ジュニア・シニア) 子ども運動あそび教室 (秋分の日)	
25	26	27	28	29	30	
チア(ミニ) チア(シニア) キッズ英語 午後ヨガ 休講 スリム化計画	おいらせ 楽椅子教室 安全講習会	朝ヨガ⑧ シニア教室 幼児バレエ 高学年バレエ 放課後クラブ(忍)	テニスクラブ ほぐしヨガ バスケ&フットサル チア(ジュニア)	健康ウォーキング 懐メロエアロ 金ヨガ	チア(ジュニア・シニア) ↑休講 ランニングクラブ	

* 講師や会場の都合により変更する場合がございます。
* 祝日はお休みとなっております。

～休講・変更～

- ・15日(金)の懐メロエアロは会場の都合により休講になります。
- ・25日(月)の午後ヨガは会場の都合により休講になります。
- ・30日(土)のチア(ジュニア)は小学校運動会多数のため休講になります。

～イベント情報～

・2日(土)【犬飼己紀子先生のレクリエーション基礎実践講習会】定員100名

時間:13:30～15:30 会場:丸子総合体育館 柔剣道場 参加費:500円

内容:気軽に実践できるレクリエーションを開いて、体を動かすきっかけから、コミュニケーション能力向上まで幅広い運動実践講習会を開催します。

・9日(土)【ミックススポーツフェスタ】

時間:10:30～14:30まで 会場:上田市自然運動公園体育館 参加費:無料

内容:年齢を問わず楽しめるスポーツや昔遊びを体験することができます。

軽食販売コーナーなどもございます♪たくさんの方のご参加をお待ちしております。

・26日(火)【上田消防署 専門講師による安全講習会】

時間:13:00～16:00まで 会場:塩田公民館(第3学習室) 参加費:無料

内容:心肺蘇生法・AEDの使い方など計3時間受講で修了書を発行いたします。

