

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
						1 バレエ練習日 場所:塩田公民館 (大ホール) 10:00~16:00
2	3	4	5	6	7	8
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	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【休講】 リンパ 午後ヨガ チア(ジュニア) ピックル	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) スロージョギング® 塩田	
9	10	11	12	13	14	15
体育の日 チア(丸子体育祭) ↑ エンジェルス出演	楽椅子教室 低学年バレエ カラコロバランスホール	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【休講】 チア(ジュニア) バスケ&フットサル	健康ウォーキング 懐メロエアロ【休講】 金ヨガ	チア(松本スポフェス) ランニングクラブ【休講】 【石川 善樹氏講演会】	
16	17	18	19	20	21	22
チア (ミニ) チア (シニア) キッズ英語 ガチダイエット①	楽椅子教室 低学年バレエ スタート!	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 チア(ジュニア) ピックル	健康ウォーキング 懐メロエアロ 金ヨガ【休講】	チア(ジュニア・シニア) スロージョギング® 塩田	【ともしび駅伝】
23	24	25	26	27	28	29
チア (ミニ) チア (シニア) キッズ英語 午後ヨガ ガチダイエット②	楽椅子教室 低学年バレエ	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 ほぐしヨガ チア(ジュニア) バスケ&フットサル	健康ウォーキング 懐メロエアロ【休講】 金ヨガ【休講】	チア(ジュニア・シニア) 運動あそび教室 ランニングクラブ	チア(信州ハム)
30	31					
太極拳 チア (ミニ) チア (シニア) 英語 ガチダイエット③	楽椅子教室 低学年バレエ カラコロバランスホール					

* 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～

- ・5日(木)のテニスクラブは都合により休講になります。
- ・12日(木)のほぐしヨガは会場の都合により休講になります。
- ・14日(土)のランニングクラブは休講になります。
- ・20日(金)の金ヨガは会場の都合により休講になります。
- ・27日(金)の懐メロエアロ・金ヨガは会場の都合により休講になります。

～お知らせ～

- ・1日(日)塩田公民館10時～16時バレエの一日練習です。
- ・9日(月)丸子総合体育館にて【丸子体育祭】に上田エンジェルスが出演いたします。
- ・16日(月)ガチダイエット(女性限定、全5回コース)がスタートします。(初回は測定の為19時から)

