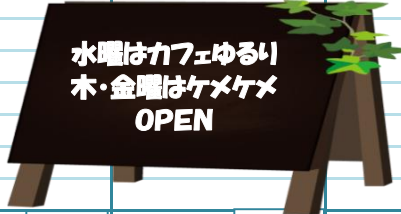


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
			1	2	3	4
			テニスクラブ リンパ&ストレッチ 午後ヨガ チア(ジュニア) ピククル	健康ウォーキング 金ヨガ	チア(ジュニア・シニア) スロージョギング® 塩田	
			5	6	7	8
チア(ミニ・シニア) キッズ英語 午後ヨガ ガチダイエット③	楽椅子教室【休講】 低学年バレエ カラコバランスホール	シニア教室 幼児バレエ 高学年バレエ 放課後クラブ(忍)	テニスクラブ ほぐしヨガ チア(ジュニア) バスケ&フットサル	健康ウォーキング 金ヨガ 【ブックパスの日】	チア(ジュニアの1日練) スロージョギング® やぐら下 ランニングクラブ	
			12	13	14	15
チア(ミニ・シニア) キッズ英語 ガチダイエット④	楽椅子教室 低学年バレエ カラコバランスホール	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 リンパ&ストレッチ 午後ヨガ チア(ジュニア) ピククル	健康ウォーキング 金ヨガ 【ブックパスの日】	チア(ジュニア・シニア) 【チア全国事前発表会】 スロージョギング® 塩田 運動あそび教室	
			19	20	21	22
チア(ミニ・シニア) キッズ英語 午後ヨガ ガチダイエット⑤	楽椅子教室 低学年バレエ カラコバランスホール	(春分の日)	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 金ヨガ 【ブックパスの日】	スロージョギング® やぐら下 運動あそび教室 ランニングクラブ	【チア全国大会】
			26	27	28	29
チア(ミニ・シニア) キッズ英語 ガチダイエット(フォロー)	楽椅子教室 低学年バレエ カラコバランスホール	シニア教室 幼児バレエ 高学年バレエ 放課後クラブ(美)	テニスクラブ リンパ&ストレッチ 午後ヨガ【休講】 チア(ジュニア)	健康ウォーキング 金ヨガ【休講】 【ブックパスの日】	チア(ジュニア・シニア)	



※会場や講師の都合により変更する場合がございます。
※祝日はお休みです。

【チアリーディングチーム UEDA ANGELS 新規募集と体験会のお知らせ】

要予約

実施日: 4/14(土) 時間: 9時~12時(体験会後に保護者説明会あり)

場所: 塩田公民館(予定)〒386-1325上田市中野20

対象: 新年度小1~小3年生

服装: フードが付いていない運動ができる服装 ※髪を結ぶゴムには飾りの無いもの

持物: うわはき・飲物・雑巾

★6年連続 全国大会出場!! 本格派のチアリーディングチームです。

心も身体も強くたくましく、しなやかに!

心から「楽しい」と思えるチアリーディングを目指しています。

生まれ変わる! カラダとココロ

講師: 藤本 靖 氏



要予約

日時: 4/13(金)

場所: サントミューゼ 大スタジオ

定員: 各ステージ50名 一般参加料: 各ステージ2,500円 ミックス会員参加料: 各ステージ2,000円

★第1ステージ13時半~15時(受付/開場13時~)

★第2ステージ15時半~17時(受付/開場15時15分~)

【筋肉を緩めて、肩こり・腰痛をリセット】

【自律神経のバランスを取り、イライラ・モヤモヤをリセット】

