

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	5	6	7
チア(ミニ・シニア) キッズ英語	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	テニスクラブ リンパ 午後ヨガ チア(ジュニア) バスケ 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) スロージョギング® 塩田 運動あそび教室 ランニングクラブ	
	9	10	11	12	13	14
チア(ミニ・シニア) キッズ英語	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	テニスクラブ 背骨コンディショニング 午後ヨガ 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【休講】 【藤本 靖氏講演会】 〈ブックパスの日〉	チア(ジュニア・シニア) 【↑ジュニア体験会】	
	16	17	18	19	20	21
チア(ミニ・シニア) キッズ英語	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	テニスクラブ リンパ&ケア体操 午後ヨガ チア(ジュニア) バスケ フットサル	健康ウォーキング 【↑桜ウォーキング】 金ヨガ 〈ブックパスの日〉	チア(ジュニア・シニア) スロージョギング® 塩田 ランニングクラブ	
	23	24	25	26	27	28
チア(ミニ・シニア) キッズ英語	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	テニスクラブ 背骨コンディショニング 午後ヨガ【休講】 チア(ジュニア) フットサル 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) 運動あそび教室	
	30					
チア(シニアのみ)						

【バスケット・フットサル・ピククルにご参加される皆様へ】
4月~会場の都合により不定期での開催となりますので、
こちらのカレンダー又は、HPをご確認ください。

※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。

4/13(金)生まれ変わる!カラダとココロ

講師: 藤本 靖氏

場所: サントミュージゼ 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~)
【筋肉を緩めて、肩こり・腰痛をリセット】
- ★第2ステージ15時半~17時(受付/開場15時15分~)
【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】

4/20(金)別所桜ウォーキング

- 時間: 9:00~10:30(受付8:45~)
- 集合場所: あいそめの湯駐車場
- 対象: どなたでも
- 参加費: 無料
- 持ち物: タオル・飲物 ほか
- 申込: 3/22~

要予約

【5月のお知らせ】

●5/7~ガチダイエットがスタート
女性限定(全5回コース)
初回は測定の為19時より
お申込開始は4/2~

要予約

