## 30[年] 8[月] カレンダー うえだミックスポーツクラブ



TEL 0286-71-5392(平日9時~17時) FAX 0268-71-5302

日曜日 5		上面									
5	崔日	土曜	Ħ	金曜	日	木曜	B	水曜	日	火曜	星日
	4		3		] 2	【アリオウォーク】	1		VI	3	
					ブ	テニスクラフ				- ゆるい	単はカフ・
	ア・シニア)	チア(ジュニア	トング	健康ウォーキ	ア体操	リンパ&ケ	7	朝ヨガ①			
J	スロージョギング® 塩田 ランニングクラブ 運動あそび教室		金ヨガ ジュニアバスケ			午後ヨガ	【休講】	<del>シニア教室</del>			
					')	チア(ジュニア					OFEI
							高学年バレエ				
						ピックル	霊泉寺)	放課後クラブ			
12	11		10		9		8		7		6
						テニスクラフ					
									/エ	低学年バレ	吾
					')		<b>・</b> エ	高学年バレ	<b>ホ</b> ゙ール	カラコロバランス	
$\longrightarrow$	IX盆休み		ジュニアバスケ		バスケ						
_						フットサル					
19	18		17		16		15		14		13
	・シニア)	チア(ジュニア・ジ									
			トング			ます。	となり	お盆休み	》まで	<b>.∼8/1</b> 6	<b>《8/1</b> 1
ı			マースクラブ								
	ランニングクラブ		喫茶ケメケメ休み				カフェゆるり休み				
			' የተወጉ	喫茶ケメケメ			人休み	カフェゆるり			
			· MV 0.	喫茶ケメケメ	休み 盆休み		り休み	カフェゆるり			
				喫茶ケメケメ	盆休み			カフェゆるり			
26	25		24	喫茶ケメケメ	盆休み 23	<b>→</b> MIX	22	カフェゆるり	21		20
26	25		24		盆休み 23						
26	・シニア)	チア(ジュニア・シ	24	健康ウォーキ	盆休み 23 ブ <sub>気(休講)</sub>	テニスクラフ	22	朝ヨガ③	Ē	楽椅子教置	・シニア)
26	・シニア)		24 Fング	健康ウォーキ金ヨガ	盆休み 23 ブ <sub>ダ【休講】</sub>	テニスクラフ ##コンディンコニン 午後ヨガ【休	22	朝ヨガ③シニア教室	と	低学年バレ	・シニア) 吾
26	・シニア)	チア(ジュニア・シ	24 キング リング	健康ウォーキ 金ヨガ 楽々サイク	盆休み 23 ブ <sub>ダ【休講】</sub>	テニスクラフ <sub>青骨コンディショーン</sub> 午後ヨガ【休 チア(シュニア	22	朝ヨガ③ シニア教室 幼児バレエ	と		・シニア) 吾
26	・シニア)	チア(ジュニア・シ	24 キング リング	健康ウォーキ金ヨガ	盆休み 23 ブ <sub>ダ【休講】</sub>	テニスクラフ 青青コンディショニン 午後ヨガ【休 チア(ジュニア ピックル	22	朝ヨガ③シニア教室	と	低学年バレ	・シニア) 吾
26	・シニア)	チア(ジュニア・シ	24 キング リング スケ	健康ウォーキ 金ヨガ 楽々サイク	<b>盆休み</b> 23 ブ <sub>デ(株講</sub> ) <b>大講</b> 】	テニスクラフ <sub>青骨コンディショーン</sub> 午後ヨガ【休 チア(シュニア	22	朝ヨガ③ シニア教室 幼児バレエ	と	低学年バレ	・シニア) 吾 〜(フォロー)
26	・シニア)	チア(ジュニア・シ	24 キング リング	健康ウォーキ 金ヨガ 楽々サイク	<b>盆休み</b> 23 ブ デ(***講】 **講】 ** * 講】	テニスクラフ 青青コンディショニン・ 午後ヨガ【休 チア(ジュニア ピックル フットサル	22	朝ヨガ③ シニア教室 幼児バレエ	と	低学年バレ	・シニア) 吾
26	・シニア)	チア(ジュニア・シ	24 キング リング スケ 31	健康ウォーキ 金ヨガ 楽々サイク ジュニアバン	<b>盆休み</b> 23 ブ ダ(休講) ト講】 )	テニスクラフ 青青コンディション・ 午後ヨガ【休 チア(ジュニア ピックル フットサル テニスクラフ	22	朝ヨガ③ シニア教室 幼児バレエ 高学年バレ	室 ノエ ホ <sup>*</sup> ール 28	低学年バレカラコロハ・ランス	・シニア) 昔 - (フォロー)
26	・シニア)	チア(ジュニア・シ	24 キング リング スケ 31	健康ウォーキ 金ヨガ 楽々サイク ジュニアバス 健康ウォーキ	<b>盆休み</b> 23 ブ ダ(休講) ト講】 )	テニスクラフ ##ヨンディショニン 午後ヨガ【休 チア(シュニア ピックル フットサル テニスクラフ リンパ&ケフ	22 21	朝ヨガ③ シニア教室 幼児バレエ 高学年バレ 朝ヨガ④	室 ノエ ポール	低学年バレ カラコロハ・ランス 楽椅子教3	・シニア) 善 〜(フォロー) 27 ・シニア)
26	・シニア)	チア(ジュニア・シ	24 Fング リング スケ 31	健康ウォーキ 金ヨガ 楽々サイク ジュニアバン 健康ウォーキ 金ヨガ	23 ブ 大株講】 () 30 ア体操	テニスクラフ ##コンディショニン 午後ヨガ【休 チア(ジュニア ピックル フットサル テニスクラフ リンパ&ケフ 午後ヨガ	22	朝ヨガ③ シニア教室 幼児バレエ 高学年バレ 朝ヨガ④ シニア教室	を ・エ ・ボール 28 を ・エ	低学年バレカラコロハ・ランス 東椅子教3 低学年バレ	・シニア) 昔 - (フォロー)
26	・シニア)	チア(ジュニア・シ	24 Fング リング スケ 31	健康ウォーキ 金ヨガ 楽々サイク ジュニアバス 健康ウォーキ	23 ブ 大株講】 () 30 ア体操	テニスクラフ ##ヨンディショニン 午後ヨガ【休 チア(シュニア ピックル フットサル テニスクラフ リンパ&ケフ	22 	朝ヨガ③ シニア教室 幼児バレエ 高学年バレ 朝ヨガ④ シニア教室 幼児バレエ	を ・エ ・ボール 28 を ・エ	低学年バレ カラコロハ・ランス 楽椅子教3	・シニア) 善 〜(フォロー) 27 ・シニア)
26	・シニア)	チア(ジュニア・シ	24 Fング リング スケ 31	健康ウォーキ 金ヨガ 楽々サイク ジュニアバン 健康ウォーキ 金ヨガ	23 ブ 大株講】 () 30 ア体操	テニスクラフ ##コンディショニン 午後ヨガ【休 チア(ジュニア ピックル フットサル テニスクラフ リンパ&ケフ 午後ヨガ	22 27 29	朝ヨガ③ シニア教室 幼児バレエ 高学年バレ 朝ヨガ④ シニア教室	を ・エ ・ボール 28 を ・エ	低学年バレカラコロハ・ランス 東椅子教3 低学年バレ	・シニア) 善 〜(フォロー) 27 ・シニア)
	ランニング 運動あそび MIX盆休み チア(ジュニア・)	ジュニアバスケ  10  健康ウォーキング 金ヨガ【休講】 楽々サイクリング ジュニアバスケ  17  健康ウォーキング		9 ディニング 大講】  (1)	チア(ジュニア バスケ ピックル テニスクラフ 背骨コンディシ 午後ヨガ【付 チア(ジュニア バスケ フットサル	対児バレエ 高学年バレエ 放課後クラブ(霊泉寺) 8 朝ヨガ② シニア教室 幼児バレエ 高学年バレエ		7 楽椅子教室[MIXICで] 低学年バレエ カラコロハ・ランスホール		を	

※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。

## ★【お休みや会場のお知らせ】★

クラブ盆休みは…8/11 ~8/16まで カフェゆるりは・・・8/15と9/19 喫茶ケメケメは・・・8/16~8/17まで 8/7の《楽椅子》の会場はMIX事務所です。

## ★【超朝活!早朝ヨガ】★

金色に輝く朝日を浴びると脳やカラダが目覚 め気持ちよく1日をスタートできます。

期間:8/1~9/26(毎週水曜日全8回)

※雨天中止 ※8/15は休み **時間**: AM5時~AM5時50分

場所:塩田公民館(芝生広場)

参加費:会員300円 非会員600円 **持ち物**:ヨガマット(お持ちの方)

クラブハウス設立に向けて、Tシャツ応援プロジェクトが スタートしました。目標1,000枚!を掲げて販売中。 デザインはシンプルで運動着・普段着としてもご使用い ただけるように致しました。1枚2,500円です。



素材:綿タイプ・メッシュタイプ(2種)

サイズ:120~XLまで

(S~XLは事務局にて販売中) (120~160はご注文となります) ※収益はクラブハウス建設の費用

にあてさせていただきます。

↑炒は背面のデザインです