

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日			
					1	2			
		<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px; text-align: center; color: white;">                     9月からの 健康ウォーキング教室は 9時~10時になります                 </div>				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			
3	4				5	6	7	8	9
チア(ミニ・シニア) キッズ英語	楽椅子教室 低学年バレエ カラオケパラスホール				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(ア)	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 ピククル	健康ウォーキング 金ヨガ ジュニアバスケ	チア(ジュニア・シニア) 運動あそび教室	
10	11				12	13	14	15	16
チア(ミニ・シニア) キッズ英語	楽椅子教室 低学年バレエ カラオケパラスホール	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(忍)	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 楽々サイクリング ジュニアバスケ	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				
17	18	19	20	21	22	23			
チア(シニアのみ) 〈敬老の日〉	楽椅子教室 低学年バレエ カラオケパラスホール	カフェゆるり休み 朝ヨガ⑦ シニア教室【休講】 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&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 金ヨガ ジュニアバスケ	チア(ジュニア・シニア) 運動あそび教室	〈秋分の日〉			
24	25	26	27	28	29	30			
チア(ミニ・シニア)	楽椅子教室 低学年バレエ カラオケパラスホール【休講】 【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(美)	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) ピククル フットサル	健康ウォーキング 金ヨガ 楽々サイクリング ジュニアバスケ	チア(シニアのみ)				

※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。

★9/25(火)

【MIXスポーツクラブ安全講習会】

場所: 塩田公民館(大ホール)

時間: 13時~16時 参加費: 無料 ※要申込

持ち物: ハンカチ

内容: 心肺蘇生法・AEDの使い方など  
計3時間受講で後日修了書を発行いたします。

11/5~【ガチダイエット】 受付開始10/9

対象: 女性限定(全5回コース)

初回は測定の為19時より

参加費: 一般(7,500円)  
会員(6,000円)

★10/12(金)

上田市健幸ウォーキング事業

【別所野倉ロングウォーキング】

全長約10kmのウォーキングになります

時間: 9時~12時

申込は9/25から受付いたします。