

ポ →ポイント2倍
チ →チケット消費税OFF

30[年] 10 [月] カレンダー



NPO法人うえだミックススポーツクラブ

TEL0268-71-5392(平日9時~17時) FAX0268-71-5302

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(リトル16:30~17:30) チア(レインボー17:00~18:30) キッズ英語(低学年16:15~17:00) チア(シニア18:30~21:00)	楽椅子教室(10:00~11:00) カラコロバランスボール(14:00~15:30) 低学年バレエ(17:30~18:45)	シニア教室(9:30~11:00) 放課後クラブ美(15:00~18:00) 幼児バレエ(16:00~17:00) 高学年バレエ(17:15~18:45)	テニスクラブ(10:00~12:30) (休) リンパ&ケア体操(10:15~11:30) (休) 午後ヨガ(13:30~14:30) (休) チア(ジュニア17:00~19:00) バスケ(19:00~21:00) ピククル(19:00~21:00)	健康ウォーキング(9:00~10:00) プテシェイプ(13:30~15:00) NEW 金ヨガ(19:00~20:00) ジュニアバスケ(19:00~21:00)	スロージョギング@塩田(7:00~8:00) ランニングクラブ(9:00~10:30) (休) チア(ジュニア9:00~12:00) チア(シニア13:30~16:00)	
8	9	10	11	12	13	14
チア(シニア14:00~16:00) (体育の日)	楽椅子教室(10:00~11:00) カラコロバランスボール(14:00~15:30) 低学年バレエ(17:30~18:45)	シニア教室(9:30~11:00) 放課後クラブ忍(15:00~18:00) 幼児バレエ(16:00~17:00) 高学年バレエ(17:15~18:45)	テニスクラブ(10:00~12:30) 背骨コンディショニング(10:00~11:00) 午後ヨガ(13:30~14:30) 継続ケア体操(15:00~16:00) チア(ジュニア17:00~19:00) バスケ(19:00~21:00) フットサル(19:00~21:00)	健康ウォーキング(9:00~10:00) 【↑野倉ロングウォーキング】 楽々サイクリング(9:30~11:30) 金ヨガ(19:00~20:00) ジュニアバスケ(19:00~21:00)	チア(ジュニア9:00~12:00) 運動あそび教室(幼児9:00~10:00) 運動あそび教室(キッズ10:30~12:00) チア(シニア13:30~16:00)	
15	16	17	18	19	20	21
チア(リトル16:30~17:30) チア(レインボー17:00~18:30) キッズ英語(低学年16:15~17:00) チア(シニア18:30~21:00)	楽椅子教室(10:00~11:00) カラコロバランスボール(14:00~15:30) 低学年バレエ(17:30~18:45)	シニア教室(9:30~11:00) 放課後クラブM(15:00~18:00) 幼児バレエ(16:00~17:00) 高学年バレエ(17:15~18:45)	新規ケア体操②(9:00~10:00) テニスクラブ(10:00~12:30) リンパ&ケア体操(10:15~11:30) 背骨コンディショニング(10:00~11:00) 午後ヨガ(13:30~14:30) 継続ケア体操(15:00~16:00) チア(ジュニア17:00~19:00) バスケ(19:00~21:00) フットサル(19:00~21:00)	健康ウォーキング(9:00~10:00) プテシェイプ(13:30~15:00) 金ヨガ(19:00~20:00) ジュニアバスケ(19:00~21:00)	スロージョギング@塩田(7:00~8:00) ランニングクラブ(9:00~10:30) チア(ジュニア9:00~12:00) チア(シニア13:30~16:00)	
22	23	24	25	26	27	28
チア(リトル16:30~17:30) チア(レインボー17:00~18:30) キッズ英語(低学年16:15~17:00) チア(シニア18:30~21:00)	楽椅子教室(10:00~11:00) カラコロバランスボール(14:00~15:30) (休) 低学年バレエ(17:30~18:45)	シニア教室(9:30~11:00) 放課後クラブM(15:00~18:00) 幼児バレエ(16:00~17:00) 高学年バレエ(17:15~18:45)	テニスクラブ(10:00~12:30) 背骨コンディショニング(10:00~11:00) (休) 午後ヨガ(13:30~14:30) (休) チア(ジュニア17:00~19:00) ピククル(19:00~21:00) フットサル(19:00~21:00)	健康ウォーキング(9:00~10:00) 楽々サイクリング(9:30~11:30) 金ヨガ(19:00~20:00) (休) ジュニアバスケ(19:00~21:00)	チア(ジュニア9:00~12:00) 運動あそび教室(幼児9:00~10:00) 運動あそび教室(キッズ10:30~12:00) チア(シニア13:30~16:00)	
29	30	31				
チア(リトル16:30~17:30) チア(レインボー17:00~18:30) キッズ英語(低学年16:15~17:00) チア(シニア18:30~21:00)	楽椅子教室(10:00~11:00) カラコロバランスボール(14:00~15:30) 低学年バレエ(17:30~18:45) (休)	シニア教室(9:30~11:00) 放課後クラブA(15:00~18:00) 幼児バレエ(16:00~17:00) (休) 高学年バレエ(17:15~18:45) (休) 男ヨガ(19:30~20:30) NEW				

10月より
チケットが
11枚綴りへと
変更になりました。

【10/31(水) 男ヨガのお知らせ(要予約)】
場所: 塩田公民館 時間: 19:30~20:30
参加費: 1,000円 持物: ヨガマット(レンタル有)
定員: 15名
★初心者大歓迎

【脚・腰 元気ケア体操(新規)にお越しの方へ】
10/4に脚・腰 元気ケア体操②を予定していましたが、会場の都合により休講とさせていただきます。
脚・腰 元気ケア体操②は、10/18になり一週ずつづれますのでご承知おきください。
【脚・腰 元気ケア体操(継続)が9/13よりスタート】
開催日: 9/13・9/20・10/11・10/18・11/8 (全5回)

【リンパ&ケア体操にお越しの方へ】
10月より講座時間に変更になります。
新時間は10:15~11:30です!

【背骨コンディショニングにお越しの方へ】
第4木曜日の10/25は、会場の都合により休講とさせていただきます。
なお、10/18は振替日として実施いたします。
★11月より背骨コンディショニングは毎週木曜日になります。よろしくお願致します。

【11/5~全5回ガチダイエットのお知らせ】
申込開始: 10/9~(定員10名)
対象: 女性限定(初回は測定につき19時より)
参加費: 一般(7,500円) 会員(6,000円)
【プテシェイプが10/5よりスタート】
開催日: 10/5・10/19・11/2・11/16・12/7・12/21(全6回)
対象: 女性限定 時間: 13:00~15:00
参加費: 一般(10,000円) 会員(8,000円)