



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
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #fff9c4;"> <p align="center"><b>【カフェOPEN曜日】</b></p> <p>水曜:カフェゆるり(新井 小夜花さん) 木・金曜:ケメケメ(戸堀 弥生さん)</p> </div>		<p><b>ポチ</b></p> <p>→ポイント2倍 →チケット消費税OFF</p>	<p><b>ポ</b></p>	<p>新規ケア体操③(9:00~10:00) テニスクラブ(10:00~12:30) リンパ&amp;ケア体操(10:15~11:30) 背骨コンディショニング(10:00~11:15) 午後ヨガ(13:30~14:30) 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)</p>	<p>健康ウォーキング(9:00~10:00) プチシェイプ(13:30~15:00) 金ヨガ(19:00~20:00) ジュニアバスケ(19:00~21:00)</p>	<p>スロージョギング⑥ 塩田(7:00~8:00) 【クリーンウォーク】 イベント チア(ジュニア9:00~12:00) チア(シニア13:30~16:00)</p>
	5	6	7	8	9	10
<p>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) ガチダイエット①(19:00~21:00)</p> <p><b>チ</b></p>	<p>楽椅子教室(10:00~11:00) カラコバダンスボール(14:00~15:30) 低学年バレエ(17:30~18:45) 【モールウォーキング】 イベント</p>	<p>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)</p>	<p>テニスクラブ(10:00~12:30) 背骨コンディショニング(10:00~11:15) 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)</p>	<p>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) ジュニアバスケ(19:00~21:00)</p>	<p>チア【菅平合宿】 → ランニングクラブ(9:00~10:30) 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)</p>	11
	12	13	14	15	16	17
<p>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) ガチダイエット②(19:30~21:00)</p> <p><b>ポ</b></p>	<p>楽椅子教室(10:00~11:00) カラコバダンスボール(14:00~15:30) 低学年バレエ(17:30~18:45)</p>	<p>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)</p>	<p>新規ケア体操④(9:00~10:00) テニスクラブ(10:00~12:30) リンパ&amp;ケア体操(10:15~11:30) 背骨コンディショニング(10:00~11:15) 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) フットサル(19:00~21:00)</p>	<p>健康ウォーキング(9:00~10:00) プチシェイプ(13:30~15:00) 金ヨガ(19:00~20:00) ジュニアバスケ(19:00~21:00)</p>	<p>スロージョギング⑥ 塩田(7:00~8:00) ランニングクラブ(9:00~10:30) チア(シニア13:30~16:00) 【県縦断駅伝エンジェルス出演】 イベント</p>	18
	19	20	21	22	23	24
<p>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) ガチダイエット③(19:30~21:00)</p> <p><b>チ</b></p>	<p>楽椅子教室(10:00~11:00) カラコバダンスボール(14:00~15:30) 低学年バレエ(17:30~18:45)</p>	<p>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) 高学年バレエ(17:15~18:45)</p>	<p>テニスクラブ(10:00~12:30) 背骨コンディショニング(10:00~11:15) 午後ヨガ(13:30~14:30) 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)</p>	<p>【杉山 美紗子先生講演会】 イベント (勤労感謝の日)</p>	<p>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)</p>	25
	26	27	28	29	30	
<p>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) ガチダイエット④(19:30~21:00)</p> <p><b>ポ</b></p>	<p>楽椅子教室(10:00~11:00) カラコバダンスボール(14:00~15:30) 低学年バレエ(17:30~18:45)</p>	<p>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)</p>	<p>新規ケア体操⑤(9:00~10:00) テニスクラブ(10:00~12:30) リンパ&amp;ケア体操(10:15~11:30) 背骨コンディショニング(10:00~11:15) 午後ヨガ(13:30~14:30) チア(ジュニア17:00~19:00)</p>	<p>健康ウォーキング(9:00~10:00) 金ヨガ(19:00~20:00) ジュニアバスケ(19:00~21:00)</p>		

**【スロージョギング®にお越しの方へ】**

11/3はクリーンウォークがございます。  
いつもの運動プラススッキリ爽快な朝を  
一緒に迎えませんか？

7:00に塩田公民館にてお待ちしております。  
クリーンウォーク後は中塩田小にて  
スーブの振る舞いもいたします。

**【11/3(土)クリーンウォーク】**

時間:AM7:30~AM8:30  
(お家からゴミを拾いながら中塩田小を目指してある  
いていきます。)  
☆ゴールの中塩田小にて振る舞いスーブをご用意し  
おります。  
是非たくさんの方のご参加をおまちしております。

**【モールウォーキングお越しの方へ】**

日時:11/6(火) 10:00~11:00  
会場:アリオ上田店  
(1F太陽のコート又は1F星のコート)  
☆資料を使ったウォーキングのワンポイントアドバ  
イスやウォーキングの整理体操、ストレッチもござ  
います。

**【11/23(祝)杉山 美紗子先生講演会のお知らせ】**

~地域社会とスポーツで育む人間力~  
受付:13:00 開演:13:30~15:30  
場所:上田市丸子セレスホール  
参加費:無料  
☆当日、「あたま・からだ元気体操」のレクチャーと実演もござ  
います。