31〔年〕1〔月〕カレンダー

NPO法人うえだミックスポーツクラブ
TEL0268-71-5392(平日9時～17時) FAX0268-71-5302

改正版

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
					スロージョギング® 塩田(7:00～8:00) チア(ジュニア9:00～12:00) チア(シニア13:30～16:00)	
7	8	9	10	11	12	13
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) 【振る舞い餅11:00～】 イベント	~~シニア教室(9:30～11:00)~~ 休 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) 男ヨガ①(19:30～20:30)	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) 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) ~~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) 【根子岳スノーシュー】 イベント	
14	15	16	17	18	19	20
チア(シニア9:00～12:00) 成人の日	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) プチシェイプ①(13:00～14:30) 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) 男ヨガ②(19:30～20:30)	新規ケア体操③(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)~~ 休 午後ヨガ(13:30～14:30) 継続ケア体操③(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) 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)	
21	22	23	24	25	26	27
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)	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 ア(15:00～18:00) 幼児バレエ(16:00～17:00) 高学年バレエ(17:15～18:45) 男ヨガ③(19:30～20:30)	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) チア(ジュニア17:00～19:00) フットサル(19:00～21:00) ピックル(19:00～21:00)	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)	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)	
28	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) ガチダイエット②(19:00～21:00)	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) プチシェイプ②(13:00～14:30) 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) 男ヨガ④(19:30～20:30)	新規ケア体操④(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)~~ 休 午後ヨガ(13:30～14:30) 継続ケア体操④(15:00～16:00) チア(ジュニア17:00～19:00)			

【カフェOPEN曜日】
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)

冬休み (12/29～1/6まで各教室・事務局はお休みとなります。)

背骨コンディショニングにお越しの皆様へ
1月より第2・4木曜日(月2回)へと
改正致しました。
よって1/17と1/31の背骨コンディショニングは
休講となります。
何卒よろしくお願い致します。

【2/23(土)運動あそび体験会のお知らせ】

場所:自然運動公園体育館
時間:(新年度年中～年長**定員15名**)
AM9:00～AM10:00
(新年度小1～小3**定員10名** 新年度小4～小6**定員5名**)
AM10:30～PM12:00)
参加費:500円
持物:飲み物・タオル・雑巾

【ケメケメからお知らせ】

**2月14日・15日(第3週)は
バレンタイン期間により
600円以上ご注文された方に
ちょこっと美味しいサービス❤**

【ゆるりからお知らせ】

**2月13日(第3週)は
バレンタイン期間により
600円以上ご注文された方に
ちょこっと美味しいサービス❤**

【1/9～水曜・ 男ヨガ スタート！】

場所:塩田公民館(19:30～20:30) **対象**:男性限定
参加費:全4回コースで4,000円 **持物**:ヨガマット・飲物

【水曜日のプチシェイプ スタート！】

場所:塩田公民館
時間:13:00～14:30
対象:女性限定
参加費:会員(8,000円)非会員(10,000円)
実施日:1/16・1/30・2/13・2/27・3/13・3/27
持物:タオル・飲物・動きやすい服装

**定期講座3回
無料の特典付き**

【2月に認知症予防教室開催予定】

実施日:2/1(金)
場所:塩田公民館 小ホール
時間:13:30～15:00
参加費:500円
対象:どなたでも 定員:20名
申込・お問合せはクラブ事務局まで