

31 [年] 3 [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	
【カフェOPEN曜日】								1		2		3	
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)								健康ウォーキング(9:00～10:00) 脳トレ(10:30～12:00) 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9:00～16:00) 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)			
4		5		6		7		8		9		10	
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(16:30～17:30) 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) 男ヨガ②(19:30～20:30)		テニスクラブ(10:00～12:30) リンパ&ケア体操(10:15～11:30) 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)		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)		チア(ジュニア9:00～12:00) チア(シニア13:30～16:00)			
11		12		13		14		15		16		17	
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(16:30～17:30) 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) ブチシェイプ⑤(13:00～14:30) 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③(19:30～20:30)		テニスクラブ(10:00～12:30) 青春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) 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) 【チア全国事前発表会】			
18		19		20		21		22		23		24	
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(16:30～17:30) チア(シニア18:30～21:00)		楽椅子教室(10:00～11:00) (休) 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) 幼児バレエ(16:00～17:00) (休) 高学年バレエ(17:15～18:45) (休) チア(シニア18:30～21:00) 男ヨガ④(19:30～20:30)		チア(ジュニア9:00～12:00) チア(シニア13:30～15:00) (春分の日)		健康ウォーキング(9:00～10:00) 脳トレ(10:30～12:00) 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)		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) 【全国大会in幕張メッセ】		バレエ 一日練習	
25		26		27		28		29		30			
アロマ相談会 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(16:30～17:30) チア(シニア18:30～21:00)		楽椅子教室(10:00～11:00) (休) 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) ブチシェイプ⑥(13:00～14:30) 幼児バレエ(16:00～17:00) 高学年バレエ(17:15～18:45) 男ヨガ⑤(19:30～20:30)		テニスクラブ(10:00～12:30) 青春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③(15:00～16:00) チア(ジュニア17:00～19:00) フットサル(19:00～21:00) ピククル(19:00～21:00)		健康ウォーキング(9:00～10:00) 金ヨガ(19:00～20:00) (休) ジュニアバスケ(19:00～21:00)		チア(ジュニア9:00～12:00) (休) チア(シニア13:30～16:00) (休)			

【4/12(金)別所桜ウォーキング】

- 時間:9:00～10:30(受付8:45～)
- 集合時間:あいそめの湯駐車場
- 対象:どなたでも
- 参加費:無料
- 参加費:タオル・飲物ほか
- 申込:3/25クラブ事務局へ

要予約

【楽椅子教室からお知らせ】

3/19/3/26は
休講となります。

【シニア教室からお知らせ】

3/20・3/27は
小ホールとなります。

【キッズ英語募集のお知らせ】

低学年クラス★毎週月曜日PM3:30～PM4:20
高学年クラス★毎週月曜日PM4:30～PM5:30
月額:4500円 場所:クラブ事務局

【3/16チアリーディング全国大会事前発表会】

場所:丸子総合体育館 アリーナ2階
発表時間:11:00～
保護者会による応援ブース
★応援バザー(雑貨や洋服など)
★応援カフェ(軽食や飲み物)
★応援足圧マッサージ(15分500円)
当日お越しの際は、寒さ対策を♡

【新規ケア体操スタート】

ずっと悩みだった痛み軽減しませんか?
開催日:4/4・4/18・5/2・5/16・5/30
(全5回コース)
参加費:会員3000円
非会員4000円
場所:塩田公民館
申込:3/18～クラブ事務局へ

要予約