

2019[年]4[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) チア育成(17:00~18:30) 低学年英語(15:30~16:20) 高学年英語(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) 幼児バレエ(16:30~17:30) 高学年バレエ(17:45~19:00) 男ヨガ(19:40~20:40)	新規ケア体操①(9:00~9:45) <small>スタート</small> テニスクラブ(10:00~12:30) からだ調整教室(10:15~11:30) 午後ヨガ(13:30~14:30) チア選抜(17:00~19:00) バスケ(19:00~21:00)	健康ウォーキング(9:00~10:00) チア育成(17:00~19:00) 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⑥ 塩田(7:00~8:00) ランニングクラブ(9:00~10:30) チア選抜(9:00~12:00) 運動あそび教室幼児(9:00~10:00) 運動あそび教室児童(10:30~12:00) チアシニア(13:30~16:00)	
8	9	10	11	12	13	14
チアリトル(16:30~17:30) チア育成(17:00~18:30) 低学年英語(15:30~16:20) 高学年英語(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) 幼児バレエ(16:30~17:30) 高学年バレエ(17:45~19:00) 男ヨガ(19:40~20:40)	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④(15:00~16:00) チア選抜(17:00~19:00) バスケ(19:00~21:00)	桜ウォーキング(9:00~10:00) 柔々サイクリング(9:30~11:30) 脳トレ(10:30~12:00) チア育成(17:00~19:00) 金ヨガ(19:00~20:00) ジュニアバスケ(19:00~21:00)	チア選抜(9:00~12:00) 運動あそび教室幼児(9:00~10:00) 運動あそび教室児童(10:30~12:00) チアシニア(13:30~16:00)	バレエ 一日練習
15	16	17	18	19	20	21
チアリトル(16:30~17:30) チア育成(17:00~18:30) 低学年英語(15:30~16:20) 高学年英語(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) 幼児バレエ(16:30~17:30) 高学年バレエ(17:45~19:00) 男ヨガ(19:40~20:40)	新規ケア体操②(9:00~9:45) テニスクラブ(10:00~12:30) からだ調整教室(10:15~11:30) 午後ヨガ(13:30~14:30) チア選抜(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) チア育成(17:00~19:00) 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⑥ 塩田(7:00~8:00) チア選抜(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) チア育成(17:00~18:30) 低学年英語(15:30~16:20) 高学年英語(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) 幼児バレエ(16:30~17:30) 高学年バレエ(17:45~19:00) 男ヨガ(19:40~20:40)	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) チア選抜(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) 柔々サイクリング(9:30~11:30) 脳トレ(13:30~15:00) チア育成(17:00~19:00) 金ヨガ(19:00~20:00) ジュニアバスケ(19:00~21:00)	ランニングクラブ(9:00~10:30) チア選抜(9:00~12:00) 運動あそび教室幼児(9:00~10:00) 運動あそび教室児童(10:30~12:00) チアシニア(13:30~16:00)	
29	30					
チアシニア(9:00~12:00) (昭和の日)	 (退位の日)					

チャレンジポイント
対象事業

【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)

【2019年度、上田エンジェルス新規ご入会の方へ①】
内容(選抜クラスの見学と入会説明会)
●日時:4/13(土)9:00~12:00
(受付8:45~)(説明会11:00~)
●場所:塩田公民館
●対象:小学生
●持物:うわ履き、飲物
●申込:クラブ事務局まで

要予約

【2019年度、上田エンジェルス新規ご入会の方へ②】
内容(育成クラスの体験)
●参加費:500円
●日時:4/19(金)17:00~18:30
●場所:塩田公民館
●対象:小学生
●持物:うわ履き、飲物、雑巾、運動ができる服装、髪の毛は飾りなしのゴムで束ねる。
●申込:クラブ事務局まで

要予約

チャレンジポイント対象事業
【別所地域 桜ウォーキング】
●日時:4/12(金)9:00~10:30(受付8:45~)
●集合場所:あいそめの湯駐車場
●対象:どなたでも
●距離:4km程(小雨決行)
●参加費:無料
●持物:タオル、飲物
●申込:クラブ事務局まで

要予約

【プチシェイプのお知らせ】
●開催日
(5/8・5/15・5/22・5/29・6/5・6/12)
●時間:13:00~14:30
●場所:塩田公民館
●定員:12名(女性限定)
●参加費:(会員8,000円)
(一般10,000円クラブ定期講座3回無料
参加付)
●持物:飲物、タオル

要予約