

2019[年] 7[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 低学年英語(15:30~16:20) 高学年英語(16:30~17:30) チアリトル(16:30~17:30) チア育成(17:00~18:30) チアシニア(18:30~21:00)	2 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)	3 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)	4 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)	5 健康ウォーキング(8:30~9:30) 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)	6 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) 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) チア選抜宿平合宿	7
8 低学年英語(15:30~16:20) 高学年英語(16:30~17:30) チアリトル(16:30~17:30) チア育成(17:00~18:30) チアシニア(18:30~21:00)	9 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)	10 シニア教室(9:30~11:00)休 放課後クラブ忍(15:00~17:45) 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)	11 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)	12 健康ウォーキング(8:30~9:30) 楽々サイクリング(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)	13 チア選抜(9:00~12:00) チアシニア(13:30~16:00)	14
15 チアシニア(9:00~16:00)	16 樂椅子教室(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)	17 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)	18 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)	19 健康ウォーキング(8:30~9:30) 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)	20 スロージョギング@塩田(7:00~8:00) チア選抜(9:00~12:00)	21 【チア夏駒沢大会】チアシニア(13:30~16:00)
22 低学年英語(15:30~16:20) 高学年英語(16:30~17:30) チアリトル(16:30~17:30) チア育成(17:00~18:30) チアシニア(18:30~21:00)	23 樂椅子教室(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)	24 シニア教室(9:30~11:00) 放課後クラブア(15:00~17:45) 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)	25 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)	26 健康ウォーキング(8:30~9:30) 楽々サイクリング(9:30~11:30) 脳トレ(10:00~11:30) チア育成(17:00~19:00) 金ヨガ(19:00~20:00)休 ジュニアバスケ(19:00~21:00)	27 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)	28 チアシニア(13:30~16:00)
29 低学年英語(15:30~16:20) チアリトル(16:30~17:30) 高学年英語(16:30~17:30) チア育成(17:00~18:30) チアシニア(18:30~21:00)	30 樂椅子教室(10:00~11:00) 低学年バレエ(17:30~18:45) カラコロバランスボール(14:00~15:30)休	31 シニア教室(9:30~11:00) 放課後クラブ靈泉寺(特別時間) 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)	<p style="text-align: center;">【カフェOPEN曜日】</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>			

- 【休講のお知らせ】**
- 7/10 シニア筋力・バランス力アップ教室
  - 7/16 カラコロバランスボール
  - 7/26 金ヨガ
  - 7/30 カラコロバランスボール

- 【会場変更のお知らせ】**
- 7/16、7/23、7/30 の樂椅子健康教室は

- 【新規ケア体操 全5回コース】**  
(足腰の痛み軽くしませんか?)
- 参加費:一般4,000円 会員3,000円
  - 日時:8/1・8/29・9/19・10/17・10/31(朝9時~10時)
  - 場所:塩田公民館
  - 持物:飲み物・ヨガマット・フェイスタオル
  - 申込:6月20日以降にミックススポーツ事務所  
又は、クラブスタッフにお申込みください。

### チアリーディングチーム

【上田エンジェルス事前発表会】

- 日時:7月13日(土) 11:30~
- 会場:塩田公民館 大ホール

・5月の世界大会で第2位に輝いた上田エンジェルスがチーム編成をし、新チームで挑む大会前の発表会になります。  
新しいチカラの演技をぜひご覧ください！

### お知らせ

健康ウォーキング(金曜日)は  
7月から8:30~9:30に  
活動時間を変更いたします。

### 夏休みスペシャルイベント

【Jリーグin靈泉寺】

- 日時:8月6日(火) 12:30~16:30
- 集合場所:ミックススポーツ事務所
- 対象:小学生 ●定員:20名
- 参加費:2500円  
※参加費には保険代・軽食・入湯代・バス代が含まれています。
- 申込:7月20日以降にクラブ事務所