

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	2	3	4	5	6	7
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)	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) 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(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)	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) 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) チア選抜管平合宿	
8	9	10	11	12	13	14
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)	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) (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)	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) フットサル(19:00～21:00)	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)	チア選抜(9:00～12:00) チアシニア(13:30～16:00) チアリーディング 大会事前発表会	
15	16	17	18	19	20	21
チアシニア(9:00～16:00) (海の日)	楽椅子教室(10:00～11:00) カラコロバランスボール(14:00～15:30) (休) 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) からだ調整教室(10:15～11:30) 午後ヨガ(13:30～14:30) 継続ケア体操⑤(15:00～16:00) 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(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)	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)	【チア夏 駒沢大会】
22	23	24	25	26	27	28
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)	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(15:00～17:45) 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)	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(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)	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	31	【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)			
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)	楽椅子教室(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)	シニア教室(9:30～11:00) 放課後クラブ豊泉寺(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)				

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。

【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 の楽椅子健康教室は

【新規ケア体操 全5回コース】

(足腰の痛み軽減しませんか?)

- 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！

夏休みスペシャルイベント

【川遊びin 豊泉寺】

- 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