2019〔年〕9〔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

【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）

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
						1
2 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)	3 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)	4 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)	5 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)	6 地域交流イベント 【シニア健幸フェスタ～男女いきいき秋物語】 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)	7 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) チア選抜(9:00～12:00) チアシニア(13:30～16:00) 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)	8
9 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)	10 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)	11 シニア教室(9:30～11:00) 放課後クラブ美(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)	12 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②(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)	13 健康ウォーキング(9:00～10:00) 楽々サイクリング(9:30～11:30) 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)	14 チア選抜(9:00～12:00) チアシニア(13:30～16:00)	15
16 チアシニア(9:00～12:00) （敬老の日）	17 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)	18 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)~~ 休	19 新規ケア体操③(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)~~ 休 チア選抜(17:00～19:00) バスケ(19:00～21:00) フットサル(19:00～21:00)	20 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)	21 スロージョギング® 塩田(7:00～8:00) チア選抜(9:00～12:00) チアシニア(13:30～16:00) 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)	22
23 チアシニア(9:00～12:00) （春分の日）	24 ~~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)~~ 休 低学年バレエ(17:30～18:45) おしらせ【安全講習会15:00～17:00】	25 シニア教室(9:30～11:00) 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)	26 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①(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)	27 健康ウォーキング(9:00～10:00) 楽々サイクリング(9:30～11:30) 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)	28 ランニングクラブ(9:00～10:30) チア選抜(9:00～12:00) チアシニア(13:30～16:00)	29
30 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)						

【もしもの時に役立つ安全講習会】

ケガや災害に起こりうるケガの時、身近なものでできる
応急処置法を一緒に学びませんか？

日時:9/24(火)　15:00～17:00
会場:塩田公民館　第3学習室
講師:南部消防署

要予約

【シニア健幸フェスタ～男女いきいき秋物語】

その他、お楽しみブースもございます。
たくさんのご来場お待ちしております！！

●日時:9/6(金)　8:00～12:00(7:50受付開始)
●場所:あいそめの湯　芝生広場　・　ホール
●対象:60歳以上の方ならどなたでも
●参加費:一般(500円)　会員(300円チケット払可)
※一回のお支払いでどの講座(右横参考)も
ご参加可能です。

★時間	★内容	★会場
8:00～8:30	朝ヨガ	芝生広場
8:35～9:20	健康ウォーキング	別所温泉郊外
9:25～10:35	あたまからだ元気体操	芝生広場
9:40～10:40	シニア筋力アップ	ホール
10:45～11:25	脳トレ・簡単体力チェック	ホール
11:25～12:30	シルバーチアリーディング	ホール