



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】 第1月曜日:カフェ ラ・スール(神戸みのりさん) 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)					1 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)	2 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) スロージョギング® 塩田(7:30～8:30) 【秋の紅葉サイクリングツアー】	3 【クリーンウォーク】 【健幸まつり】 イベント!! 全員集合
4 チアシニア(9:00～12:00) ★カフェ ラ・スール	5 楽椅子教室(10:00～11:00) カラコロバランスボール(14:00～15:00) 低学年バレエ(17:30～18:45)	6 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)	7 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)	8 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)	9 チア選抜普平合宿	10	
11 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)	12 楽椅子教室(10:00～11:00) カラコロバランスボール(14:00～15:00) 低学年バレエ(17:30～18:45)	13 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)	14 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)	15 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)	16 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)	17	
18 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) ガチダイエット①(19:30～21:00)	19 楽椅子教室(10:00～11:00) カラコロバランスボール(14:00～15:00) (休) 低学年バレエ(17:30～18:45)	20 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)	21 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)	22 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)	23 チア選抜(9:00～12:00) チアシニア(13:30～16:00) スロージョギング® 塩田(7:30～8:30) (勤労感謝の日)	24	
25 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) ガチダイエット②(19:30～21:00)	26 楽椅子教室(10:00～11:00) カラコロバランスボール(14:00～15:00) 低学年バレエ(17:30～18:45)	27 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)	28 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)	29 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) (休) ジュニアバスケ(19:00～21:00)	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)		

【楽々サイクリングからのお知らせ】

12/13～3/13まで
冬季期間中の為休講となります。
次回再開は3/27になります。

【スロージョギング®からのお知らせ】

11月は第3土曜日のみの活動となります。
また、11月から冬季時間とし開始時刻が

【ガチダイエットがスタート(申込開始は10/28～)】

- 開催日: 11/18・11/25・12/2・12/9(4回コース)
- 時間: 19:30～21:00
- 場所: 塩田公民館
- 持物/服装: 飲物・タオル・運動の出来る服装
- 対象: 女性限定
- 参加費: 一般(6,000円) 会員(5,000円)

要予約



【健幸まつりからのお知らせ】

オープニングにチアリーディングチーム
【上田エンジェルス】が出演します。

- 日時: 11/3 (開会式9:00～)
- 会場: 上田市健康プラザ
- 参加費: 無料
- 持物/服装: 飲物・タオル・運動できる服装でお越しください。

【クリーンウォーク】

～各御家庭をスタートしゴミを拾いながらゴールの中塩田小を目指して歩いていきます。～
●日時: 11/3(日)AM7:00～AM8:00



振る舞いスープをご用意してお待ちしております。