

## 2020(年) 【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



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		■醋
	/ I = 0				1		2		3		4	
	【カフェの	PEN曜日】										
												スロジ
水曜:カフ	7 ゆるり	(新井 小夜花さん	.)									イベ
						40 /00 4 /5-	+-=/					4421
小,至时	重・ケメケメ	(戸堀 弥生さん)				12/28~1/5	まで年本に	木み(MIX事務局	<b>」・</b> 刀ノエ)			全員第
												ex.
				-								<b>-</b>
	6		7	-	8		J 9		10		11	
<b>学年英語</b> (15:20~16:10)	_	楽椅子教室(10:00~11:	00)	<b>シニア教室</b> (9:30~11:00)	0			エマ本は(17,0010,00)	10	<b>ランニングクラブ</b> (9:00~10		
字年英語(16:15~17:15) 字年英語(16:15~17:15)					`	テニスクラブ(10:00~12:		チア育成(17:00~19:00)		チア選抜(9:00~12:00)	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	_
		カラコロパランスボール(14:00~ <b>低学年パレエ</b> (17:30~18		幼児パレエ(16:30~17:30		背骨コンディショニング(10:00 午後ヨガ(13:30~14:30)		金ヨガ(19:00~20:00) ジュニアパスケ(19:00~2)	.00)			_
学英語(17:00~18:00) Pリトル(16:30~17:30)		佐子平ハレエ(1/:30~18	8:40)	高学年パレエ(17:45~19:4 男ヨガ(19:40~20:40)	00)	<b>チア選抜</b> (17:00~19:00)		シューアハスク (19:00~2	:00)	チアシニア(13:30~16:	00)	
アラドル(10:30~17:30) ア育成(17:00~18:30)				<b>77-77</b> (18.40*-20.40)		パスケ(19:00~21:00)		+				
ア <b>ラル</b> (17:00~18:30) アシニア(18:30~21:00)						フットサル(19:00~21:00)	n)			<del> </del>		
<b>&gt;-</b> F(10:30~21:00)						フラドラフル(18:00~21:00	,			<del> </del>		
	13		14		15		16		17		18	
<b>シニアー日練</b> (8:30~16		<b>楽椅子教室</b> (10:00~11:		シニア教室(9:30~11:00)		継続ケア体操③(9:00~		チア育成(17:00~19:00)		チア選抜(9:00~12:00)		
) ) — ) — (0.30°-10.00)		カラコロパランスボール(14:00~15:30)		放課後クラブ忍(15:00~17:45)		テニスクラブ(10:00~12:30)		<b>金3</b> <del>ガ</del> (19:00~20:00)		チアシニア(13:30~16:00)		_
		<b>低学年パレエ</b> (17:30~18		幼児パレエ(16:30~17:30		からだ調整教室(10:15~		ジュニアパスケ(19:00~21	.00)	<b>運動あそび教室幼児(9:00~</b>		
(成人の日)		(17.00 10	0.40)	高学年パレエ(17:45~19:		午後3ガ(13:30~14:30)	· .	>==>,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	.007	運動あそび教室児童(10:30~		_
()%)(())				男ヨガ (19:40~20:40)		チア選抜(17:00~19:00				<b>ESIO (0 WE)</b>	12.00)	
						パスケ(19:00~21:00)	,					
						フットサル(19:00~21:00	))					
							_			<u> </u>		
	20		21		22		23		24		25	
年英語(15:20~16:10)		楽椅子教室(10:00~11:	00)	シニア教室(9:30~11:00)		テニスクラブ(10:00~12:	: 30)	チア育成(17:00~19:00)		スロージョギングの 塩田(7:30~	8:30)	
<b>华年英語</b> (16:15~17:15)		<del>カラコロバランスポール(14:00~</del>	<del>~15:30)</del>	幼児バレエ(16:30~17:30	)	背骨コンディショニング(10:00	<b>~</b> 11:00)	金3ガ(19:00~20:00)		チア選抜(9:00~12:00)	1	
ዾ英語(17:00~18:00)		低学年パレエ(17:30~18	8:45)	高学年バレエ(17:45~19:	00)	午後3ガ(13:30~14:30)		ジュニアパスケ(19:00~2)	:00)	チアシニア(13:30~16:	00)	
<b>ツトル</b> (16:30~17:30)				男ヨガ(19:40~20:40)		チア選抜(17:00~19:00)	)			運動あそび教室幼児(9:00~	10:00)	
<b>  育成</b> (17:00~18:30)						バスケ(19:00~21:00)				運動あそび教室児童(10:30~	-12:00)	
シニア(18:30~21:00)	00) 73-	1				フットサル(19:00~21:00	0)					
<b>Fダイエット①</b> (19:30~21:	00)											_
	27		28	† 1	29	†	30		31			+
<b>坐年英語</b> (15:20~16:10)		<b>楽椅子教室</b> (10:00~11:		<u>シニア教室(9:30~11:00)</u>		#続ケア体操(9:00~)		<b>チア育成</b> (17:00~19:00)	<u> </u>			
- 年英語(16:15~17:15) - 年英語(16:15~17:15)				放課後クラブ美(15:00~17	1.45)	テニスクラブ(10:00~12:		<b>金ヨガ</b> (19:00~20:00)				
本英語(10:13~17:13)    英語(17:00~18:00)		カラコロパランスボール(14:00~15:30) 低学年パレエ(17:30~18:45)		放除後グラン美(15:00~17:45) 幼児パレエ(16:30~17:30)		ケースクラク(10:00~12:30) からだ調整教室(10:15~11:30)		<b>ジュニアバスケ</b> (19:00~20:00)				
リトル(16:30~17:30)			<b>10.70</b> (17.00° - 10.70)		高学年パレエ(17:45~17:30)		<b>午後3ガ</b> (13:30~14:30)		.00/			
育成(17:00~18:30)				<b>男ヨガ</b> (19:40~20:40)	,	チア選抜(17:00~19:00						
シニア(18:30~21:00)				J3-75 (10.40 20.40)		7 7 ASSUM (17.00 - 19.00)	/					
<b>・ダー</b> ア(18:30~21:00) <b>・ダイエット②</b> (19:30~21:	00)											
	00)											سيطع
* • * · ·		<b>— — — — —</b>		【ガチダイエッ	トがスター	-ト(申込開始は1	2/23~))	<b>G</b> 軍重	あそび教	室体験会(申込開	始は2/15	5 <b>~</b> )]

【健康ウオーキングからのお知らせ】 健康ウオーキング講座は、

1月.2月の間お休みとなります。 3月からまたよろしくお願いいたします。

- ●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)



- ●開催日:2/29(土)
- ●幼児クラス:AM9:00~AM10:00
- ●児童クラス: AM10: 30~PM12:00
- ●会場:自然運動公園
- ●体験費:500円

