2020〔年〕1〔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)

12/28～1/5まで年末休み(MIX事務局・カフェ)

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 スロジョグイベント イベントだよ! 全員集合
6 低学年英語(15:20～16:10) 高学年英語(16:15～17:15) 中学英語(17:00～18:00) 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)	7 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)	8 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)	9 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)	10 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)	11 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)	12
13 チアシニアー日練(8:30～16:00) (成人の日)	14 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)	15 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)	16 継続ケア体操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) チア選抜(17:00～19:00) バスケ(19:00～21:00) フットサル(19:00～21:00)	17 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)	18 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)	19
20 低学年英語(15:20～16:10) 高学年英語(16:15～17:15) 中学英語(17:00～18:00) 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) スタート!	21 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)	22 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)	23 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)	24 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)	25 スロージョギング@ 塩田(7:30～8:30) 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)	26
27 低学年英語(15:20～16:10) 高学年英語(16:15～17:15) 中学英語(17:00～18:00) 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)	28 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)	29 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)	30 継続ケア体操④(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) チア選抜(17:00～19:00)	31 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)		

【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。

【ガチダイエットがスタート(申込開始は12/23～)】

- 開催日:1/20,1/27,2/3,2/10(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)

【運動あそび教室体験会(申込開始は2/15～)】

～正しい身体の使い方を学び、楽しく遊びます～

●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