



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
<p>【カフェOPEN曜日】 木・金曜:ケメケメ(戸堀 弥生さん) 【かふえ豆餅(マメケン)がスタート】 ~クラブ事務局内に新たなカフェがオープンします!~ ●OPEN日:4月14日~第2・第4火曜日 ●シェフ:木村 ともこさん●手作りお豆腐ランチ:限定8食 ※無農薬大豆と天然にがりを使用した身体に優しいランチです。</p>		<p>1 シニア教室(9:30~11:00) 幼児パレエ(16:30~17:30) 高学年パレエ(17:45~19:00) 男ヨガ(19:40~20:40) (休)</p>	<p>2 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)</p>	<p>3 チア育成(17:00~19:00) ジュニアバスケ(19:00~21:00) 金ヨガ(19:00~20:00) (休)</p>	<p>4 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)</p>	<p>5</p>
<p>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)</p>	<p>7 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) 低学年パレエ(17:30~18:45)</p>	<p>8 シニア教室(9:30~11:00) 幼児パレエ(16:30~17:30) 高学年パレエ(17:45~19:00) 男ヨガ(19:40~20:40) (休)</p>	<p>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) (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)</p>	<p>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) 楽々サイクリング(9:30~11:30) 市主催健康ウォーキング講座は中止</p>	<p>11 ランニングクラブ(9:00~10:30) チア選抜・体験会(9:00~12:00) チアシニア(13:30~16:00) 運動あそび教室幼児体験会(9:00~10:00) 運動あそび教室児童(10:30~12:00)</p>	<p>12 パレエ 1日練習(予定)</p>
<p>13 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)</p>	<p>14 楽椅子教室(10:00~11:00) カラコロバランスボール(14:00~15:00) 低学年パレエ(17:30~18:45)</p>	<p>15 シニア教室(9:30~11:00) 幼児パレエ(16:30~17:30) 高学年パレエ(17:45~19:00) 男ヨガ(19:40~20:40)</p>	<p>16 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)</p>	<p>17 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)</p>	<p>18 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)</p>	<p>19</p>
<p>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)</p>	<p>21 楽椅子教室(10:00~11:00) カラコロバランスボール(14:00~15:00) 低学年パレエ(17:30~18:45)</p>	<p>22 シニア教室(9:30~11:00) 幼児パレエ(16:30~17:30) 高学年パレエ(17:45~19:00) 男ヨガ(19:40~20:40)</p>	<p>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)</p>	<p>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) 楽々サイクリング(9:30~11:30)</p>	<p>25 チア選抜(9:00~12:00) チアシニア(13:30~16:00) 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)</p>	<p>26</p>
<p>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)</p>	<p>28 楽椅子教室(10:00~11:00) (休) カラコロバランスボール(14:00~15:00) (休) 低学年パレエ(17:30~18:45)</p>	<p>29 昭和の日</p>	<p>30 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)</p>	<p>【健幸ウォーキング 別所桜めぐり】 ●開催日:4/10(金) 中止 上田市主催の事業は中止となりました。</p>		

【スポーツ安全保険について】
通常の活動については、保険に加入しております。(会員登録者限定)それ以外でも、更に保険加入をご希望の方は事務局までお問い合わせください。
→詳細はこちら→



【チア全国大会延期のお知らせ】
3月末に予定していたチアリーディング全国大会は7月24日(金・祝)に延期となりました。

【水曜日Cafeゆるり 営業終了のお知らせ】
いつもCafeゆるりをご利用いただきましてありがとうございます。さて、突然ではございますが、3/25をもちましてCafeゆるりは営業を終了させていただくことになりました。
約3年間私のチャレンジを支え、応援してくださった皆さまに感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございました◎
水曜日のカフェはしばらくお休みとなりますが、木金はケメケメさん、また4月からは火曜日に新しいお店もオープンします。ミックスカフェは引き続きよろしくお願いいたします!
(水曜カフェ担当 管理栄養士 新井小夜花)

