

2020年7月カレンダー



NPO法人うえだミックススポーツクラブ

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 日曜日

<p>【喫茶ケメケメからのお知らせ】 木・金曜日オープン 7/23・7/24は祝日の為お休みとなりますが、 7月からは通常営業して参ります。</p>		1	2	3	4	5
		ヌニア教室(9:30~11:00) 幼児バレエ(16:30~17:30) 低学年バレエ(17:45~19:00) 男ヨガ(19:40~20:40)	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)	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)	チア選抜(9:00~12:00) チアシニア(13:30~16:00)	

6	7	8	9	10	11	12
低学年英語(15:30~16:20) 高学年英語(16:30~17:30) 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)	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)	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)	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) 休 午後ヨガ(13:30~14:30) 休 チア選抜(17:00~19:00)	エンジョイサイクリング(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)	ランニングクラブ(9:00~11:00) チア選抜・体験会(9:00~12:00) チアシニア(13:30~16:00)	

13	14	15	16	17	18	19
低学年英語(15:30~16:20) 高学年英語(16:30~17:30) 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)	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)	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)	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)	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)	ランニングクラブ(9:00~11:00) チア選抜(9:00~12:00) チアシニア(13:30~16:00)	

20	21	22	23	24	25	26
低学年英語(15:30~16:20) 高学年英語(16:30~17:30) 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)	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 低学年バレエ(17:30~18:45)	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	チア選抜(17:00~19:00) (海の日)	(スポーツの日)	チア選抜(9:00~12:00) チアシニア(13:30~16:00)	
	クラブ事務局		【ケメケメお休み】	【ケメケメお休み】		

27	28	29	30	31	
低学年英語(15:30~16:20) 高学年英語(16:30~17:30) 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)	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)	シニア教室(9:30~11:00) 男ヨガ(19:40~20:40)	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)	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)	【背骨コンディショニングより】 7月は会場の都合により休講となります。 【楽椅子健康体操より】 7/28はクラブ事務局にてお待ちしております。

【7/11(土)上田エンジェルス体験会】

対象年齢:小学生

会場:塩田公民館(練習時間:9:00~12:00 11:00~保護者説明会)

持物:参加費の500円/飲物/タオル/マスク着用/運動できる服装

※お申込はお気軽にクラブ事務局まで♡



【8/3(月)~8/7(金)早朝ヨガ※全5回】雨天中止

会場:塩田公民館芝生広場(時間:5:00~5:50)

参加費:会員:300円一般:500円

持物:飲物/タオル/ヨガマット/マスク着用/運動できる服装

