



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	6
	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) 休	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) スロージョギング®(7:00~8:00) 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(13:00~14:00) 運動あそび教室児童(14:30~16:00)	
	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) 午後ヨガ(13:30~14:30) 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)	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(13:00~14:00) 運動あそび教室児童(14:30~16:00)	
	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)	チア選抜(9:00~12:00) チアシニア(13:30~16:00)	
	21	22	23	24	25	26
チアシニア(9:00~12:00) (敬老の日)			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) 午後ヨガ(13:30~14:30) 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) スロージョギング®(7:00~8:00) チア選抜(9:00~12:00) チアシニア(13:30~16:00)
	28	29	30			
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) 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				

【喫茶ケメケメからのお知らせ】
木・金曜日オープン

一緒に汗を流してスリムを目指しましょう!

【9月休講座】



- 1/2(水) 男ヨガ
- 1/29(火) カラコロバランスボール
- 1/30(水) 男ヨガ

【ガチダイエットのお知らせ】

※女性限定のダイエット講座!シェイプアップのスペシャル講師が、皆様をしっかりとサポートします!

- 開催日: 10/5・10/12・10/19・10/26(4回コース)
- 場所: 塩田公民館 (19:30~21:00)
- 持物/服装: 飲物・タオル・運動の出来る服装
- 参加費: 一般(6,000円)会員(5,000円)

定員: 12名

