



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
						1
	<p>【11/3(火)勝手にゴミ拾い】 7:00~8:00の間のお好きな時間にご自宅から~ クラブ事務所駐車場まで歩いてゴミ拾いしちやおう! ゴミを拾って持ってきてくれた方へご自宅で ”勝手にできる体操”のプリントをプレゼント♪</p>			<p>【喫茶ケメケメからのお知らせ】 木・金曜日オープン</p>		
2	3	4	5	6	7	8
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)	<p>(文化の日)</p>	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)	テニスクラブ(10:00~12:30) からだ調整教室(10:15~11:30) 高学年パレエ(17:45~19:00) 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)	スロージョギング®(7:30~8:30) チア選抜(9:00~12:00) チアシニア(13:30~16:00)	
9	10	11	12	13	14	15
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) 低学年パレエ(17:30~18:45)	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)	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) 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)	
16	17	18	19	20	21	22
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) 【千曲公園紅葉ウォーキング】	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)	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)	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)	スロージョギング®(7:30~8:30) チア選抜(9:00~12:00) チアシニア(13:30~16:00)	
23	24	25	26	27	28	29
【パパ・ママ講座】 <p>(勤労感謝の日)</p>	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)	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)	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) チア選抜(9:00~12:00) チアシニア(13:30~16:00)	
30	<p>【エンジョイサイクリングからお知らせ】 11/27(金)が2020年最後の活動日となります。 再開は2021年3/12(金)からになります!</p>			<p>【スロージョギング®からお知らせ】 11月より冬期タイムに変更になります~ 曜日:第1.3土曜日 時間:朝7:30~8:30 ご参加お待ちしております♪</p>		