



各種講座 時間一覧

月曜日(時間)	火曜日(時間)	水曜日(時間)	木曜日(時間)	金曜日(時間)	土曜日(時間)	日曜日(時間)
小学生英語(16:00~16:50)	楽椅子教室(10:00~11:00)	シニア教室(9:30~11:00)	テニスクラブ(10:00~12:30)	エンジョイサイクリング(9:30~11:30)	スロージョギング®(7:00~8:00)	
中学生英語(17:00~18:00)	低学年バレエ(17:30~18:45)	幼児バレエ(16:30~17:30)	からだ調整教室(10:15~11:30)	チア育成(17:00~19:00)	ランニングクラブ(9:00~11:00)	←
チアリトル(16:40~17:40)		高学年バレエ(17:45~19:00)	背骨コンディショニング(10:00~11:00)	金ヨガ(19:00~20:00)	チア選抜(9:00~12:00)	
チア育成(17:00~18:30)		男ヨガ(19:40~20:40)	午後ヨガ(13:30~14:30)	ジュニアバスケ(19:00~21:00)	チアシニア(13:30~16:00)	
チアシニア(18:30~21:00)			チア選抜(17:00~19:00)		運動あそび教室幼・児(9:00~12:00)	←
ガチダイエット(19:00~21:00)						



【シニア筋力・バランスカアップ教室】にご参加の皆様へ
10月の活動会場が、毎回変わりますので
お越しになられる場合にはカレンダーをご確認ください。

1		2		3
チアリーディング	塩田公民館	ランニング	上田城跡駐車場	
金ヨガ	塩田公民館	チアリーディング	会場未定	
ジュニアバスケ	塩田西小学校			

4		5		6		7		8		9		10
キッズ英語	クラブ事務所	楽椅子教室	クラブ事務所	シニア教室	塩田公民館	テニスクラブ	休講	エンジョイサイクリング	クラブ事務所	スロージョギング®	塩田公民館	
チアリーディング	塩田公民館	バレエ(児)	EMU/バレエスタジオ	バレエ(幼)	EMU/バレエスタジオ	からだ調整教室	塩田公民館	チアリーディング	会場未定	チアリーディング	会場未定	
ガチダイエット①	塩田公民館			男ヨガ	塩田公民館	午後ヨガ	塩田公民館	金ヨガ	塩田公民館			
						チアリーディング	丸子総合体育館	ジュニアバスケ	塩田西小学校			

11		12		13		14		15		16		17
キッズ英語	クラブ事務所	楽椅子教室	クラブ事務所	シニア教室	あいそめの湯	テニスクラブ		チアリーディング	会場未定	ランニング	上田城跡駐車場	
チアリーディング	塩田公民館	バレエ(児)	EMU/バレエスタジオ	バレエ(幼)	EMU/バレエスタジオ	背骨コンディショニング	休講	金ヨガ	塩田公民館	チアリーディング	会場未定	
ガチダイエット②	塩田公民館			男ヨガ	塩田公民館	午後ヨガ	塩田公民館	ジュニアバスケ	塩田西小学校	運動あそび(幼・児)	自然運動公園	
						チアリーディング	丸子総合体育館					

18		19		20		21		22		23		24
キッズ英語	クラブ事務所	楽椅子教室	クラブ事務所	シニア教室	休講	テニスクラブ	自然運動公園 屋内テニス	エンジョイサイクリング	クラブ事務所	スロージョギング®	塩田公民館	
チアリーディング	会場未定	バレエ(児)	EMU/バレエスタジオ	バレエ(幼)	EMU/バレエスタジオ	からだ調整教室	休講	チアリーディング	会場未定	チアリーディング	会場未定	
ガチダイエット③	塩田公民館			男ヨガ	塩田公民館	午後ヨガ	休講	金ヨガ	休講			
						チアリーディング	丸子総合体育館	ジュニアバスケ	塩田西小学校			

25		26		27		28		29		30		31
キッズ英語	クラブ事務所	楽椅子教室	クラブ事務所	シニア教室	あいそめの湯	テニスクラブ	自然運動公園 屋内テニス	チアリーディング	塩田公民館	チアリーディング	会場未定	
チアリーディング	塩田公民館	バレエ(児)	EMU/バレエスタジオ	バレエ(幼)	EMU/バレエスタジオ	背骨コンディショニング	休講	金ヨガ	休講			
ガチダイエット④	塩田公民館			男ヨガ	塩田公民館	午後ヨガ	休講	ジュニアバスケ	塩田西小学校			
						チアリーディング	丸子総合体育館					