

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®(7:30~8:30)		
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)												
1		2		3		4		5		6		7
キッズ英語	休講	楽椅子教室	休講	【勝手にクリーンウォーク】		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	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			からだ調整教室	塩田公民館	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⑤	塩田公民館			(文化の日)		午後ヨガ	塩田公民館	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					
8		9		10		11		12		13		14
キッズ英語	クラブ事務所	楽椅子教室	塩田公民館	シニア教室 (ウォーキング)	塩田公民館	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	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	塩田公民館	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	
ガチダイエット⑥	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	塩田公民館	ジュニアバスケ	塩田西小学校			
15		16		17		18		19		20		21
キッズ英語	クラブ事務所	楽椅子教室	塩田公民館	シニア教室	塩田公民館	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	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	金ヨガ	休講	チアリーディング	会場未定	
ガチダイエット⑦	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			
						チアリーディング	丸子総合体育館					
22		23		24		25		26		27		28
キッズ英語	クラブ事務所	【サイクリングフェスタ】		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	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(幼)	EMU/バレエ スタジオ	背骨コンディショニング	塩田公民館	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	
ガチダイエット⑧	塩田公民館	(勤労感謝の日)		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			
29		30		<p>11/3(水・祝)の朝はみんなでゴミ拾い!</p> <p>【勝手に!塩田平クリーンウォーク】を開催します。</p> <p>今年で5年目をむかえる塩田平クリーンウォーク。長野県上田市、塩田地域でのイベントですが、11/3の朝は、日本全国、どこでも勝手に歩きながらゴミ拾いをしてお住いの街を綺麗にしましょう!</p>								
キッズ英語	クラブ事務所	楽椅子教室	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									
ガチダイエット⑨	塩田公民館											

