

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)
低学年英語(15:30~16:20)	楽椅子教室(9:30~10:30)	シニア教室(9:30~11:00)	テニスクラブ(10:00~12:30)	チアリーディング(17:00~19:00)	スロージョギング(7:00~8:00)	
高学年英語(16:00~16:50)	小学生バレエ(17:30~18:45)	幼児バレエ(16:30~17:30)	からだ調整教室(10:15~11:30)	金ヨガ(19:00~20:00)	ゆるチャリ倶楽部(9:30~11:30)	
中学生英語(16:50~17:50)		男ヨガ(19:40~20:40)	背骨コンディショニング(10:00~11:00)	ジュニアバスケ(19:00~21:00)	チア選抜(9:00~12:00)	
テアリトル(17:00~18:00)			午後ヨガ(13:30~14:30)		チアシニア(13:30~16:00)	
テア育成(17:00~18:30)			チア選抜(17:00~19:00)		運動あそび教室幼児(9:00~10:00)	
テアシニア(18:30~21:00)			ゆる~いバスケボール(19:00~21:00)		運動あそび教室児童(10:20~11:50)	

10/17~スタートの【ガチダイエット参加者募集のお知らせ】

※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月17日・24日・31日/11月7日・14日・21日・28日/12月5日(全8回コース)
- 場所：塩田公民館 (19:00~21:00)
- 持物/服装：飲物・タオル・運動の出来る服装
- 参加費：一般(15,000円)会員(12,000円)
- 定員：12名まで

予約制

9/26~
申込
開始



5		6		7		8		9		10		11	
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	小学生バレエ	EMUバレエ スタジオ	幼児バレエ	EMUバレエ スタジオ	背骨コンディショニング	塩田公民館	金ヨガ	塩田公民館	ゆるチャリ倶楽部	クラブ事務所		
				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	会場未定		
						チアリーディング	丸子総合体育館			運動あそび	自然運動公園体育館		
						ゆる~いバスケボール	自然運動公園体育館						
12		13		14		15		16		17		18	
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	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	小学生バレエ	EMUバレエ スタジオ	幼児バレエ	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				
				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						
						ゆる~いバスケボール	自然運動公園体育館						
19		20		21		22		23		24		25	
チアリーディング	塩田公民館	楽椅子教室	塩田公民館	シニア教室	休講	テニスクラブ	自然運動公園 屋内テニス			スロージョギング®	塩田公民館		
		小学生バレエ	EMUバレエ スタジオ	幼児バレエ	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	会場未定		
	(敬老の日)			男ヨガ	休講	午後ヨガ	塩田公民館						
						チアリーディング	丸子総合体育館						
						ゆる~いバスケボール	自然運動公園体育館						
26		27		28		29		30		<p>【11/11(金)ジュニアバスケ体験会】 ~上達のコツを学びながら基礎を習得できる塾。 初心者の子におススメ~</p> <p>場所：主に上田市立塩田西小学校 (お申込時にお尋ねください) 日時：11/11金曜日(19:00~21:00) 対象年齢：小4年生~中2年生の男女10名ずつ 参加費：1,000円 持物：動きやすい服装/室内シューズ/タオル マスク着用</p>			
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				
チアリーディング	塩田公民館	小学生バレエ	EMUバレエ スタジオ	幼児バレエ	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				
				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						



22に23日
ケメケメ
お休み

(秋分の日)

予約制

