

2024年5月 NPO法人うえだミックススポーツクラブカレンダー

TEL0268-71-5392 (平日9時~17時営業)

月曜日 (活動時間)		火曜日 (活動時間)		水曜日 (活動時間)		木曜日 (活動時間)		金曜日 (活動時間)		土曜日 (活動時間)		日曜日
ガチダイエット (19:30~21:00)				シニア教室 (9:30~11:00)		テニスクラブ (10:00~12:30)		金ヨガ (19:00~20:00)		スロージョギング® (7:30~8:30)		
				楽椅子教室 (9:30~10:30)		からだ調整教室 (10:15~11:30)		エンジョイバスケット (19:00~21:00)		ゆるチャリ倶楽部 (9:30~11:30)		
				男ヨガ (19:40~20:40)		背骨コンディショニング (10:00~11:00)				運動あそび教室幼児 (9:00~10:00)		
						午後ヨガ (13:30~14:30)				運動あそび教室児童 (10:20~11:30)		
						スキルアップバスケット (19:00~21:00)						
				1		2		3		4		5
				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			スロージョギング®	塩田公民館	
				楽椅子	塩田公民館	からだ調整教室	塩田公民館	(書法教室日)		(みどりの日)		(子供の日)
				男ヨガ	休講	午後ヨガ	塩田公民館					
						スキルアップ ジュニアバスケット	休講					
6	7	8	9	10	11	12						
		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	金ヨガ	休講	ゆるチャリ倶楽部	クラブ事務所			
		楽椅子	塩田公民館	背骨コンディショニング	塩田公民館	エンジョイジュニアバスケット	塩田西小					
		男ヨガ	塩田公民館	午後ヨガ	塩田公民館							
				スキルアップジュニアバスケット	自然運動公園							
13	14	15	16	17	18	19						
		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	金ヨガ	塩田公民館	運動あそび	自然運動公園			
		楽椅子	塩田公民館	からだ調整教室	塩田公民館	エンジョイジュニアバスケット	塩田西小					
		男ヨガ	塩田公民館	午後ヨガ	塩田公民館							
				スキルアップジュニアバスケット	自然運動公園							
20	21	22	23	24	25	26						
ガチダイエット①	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	金ヨガ	休講	スロージョギング®	塩田公民館			
		楽椅子	休講	からだ調整教室	休講	エンジョイジュニアバスケット	塩田西小					
		男ヨガ	塩田公民館	午後ヨガ	塩田公民館							
				スキルアップジュニアバスケット	自然運動公園							
27	28	29	30	31								
ガチダイエット②	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	金ヨガ	塩田公民館					
		楽椅子	塩田公民館	午後ヨガ	休講	エンジョイジュニアバスケット	自然運動公園					
		男ヨガ	塩田公民館	スキルアップジュニアバスケット	自然運動公園							



本気でチャレンジ!

ガチダイエット

新しい服が買いたくなります!

- 5/20~7/8の間の月曜日 (全8回)
- 塩田公民館 第3学習室
- 19:30~21:00
- タオル、飲み物、ヨガマット
- 会員12000円、非会員15000円
- おおよそ50歳までの女性
- 12名

4/22受付開始