

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
ボディメイク (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)	
	6月キャンペーン	楽椅子教室 (9:30～10:30)	午後ヨガ (13:30～14:30)	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)	
		★ヨギーニ (11:00～12:00)	スキルアップバスケット (19:00～21:00)		運動あそび教室幼児 (9:00～10:00)	
		男ヨガ (19:40～20:40)			運動あそび教室児童 (10:20～11:30)	
令和7年度NPO法人うえだミックススポーツクラブ 総会						1
令和6年度の活動報告や、令和7年度の事業計画を会員の皆様に報告いたします。 6月18日(水)19時～ NPO法人うえだミックススポーツクラブ事務所(上田市本郷631-2)						
2	3	4	5	6	7	8
		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	スロージョギング® 塩田公民館	
		楽椅子 塩田公民館	午後ヨガ 塩田公民館	エンジョイ ジュニアバスケット 塩田西小		
		ヨギーニ 塩田公民館	スキルアップ ジュニアバスケット 丸子総合体育館			
		男ヨガ 塩田公民館				
9	10	11	12	13	14	15
		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	ゆるチャリ倶楽部 クラブ事務所	
		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 塩田西小		
		ヨギーニ 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			
		男ヨガ 休講				
16	17	18	19	20	21	22
ボディメイク① 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	スロージョギング® 塩田公民館	
		楽椅子 塩田公民館	午後ヨガ 塩田公民館	エンジョイ ジュニアバスケット 塩田西小		
		ヨギーニ 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			
		男ヨガ 塩田公民館				
		【クラブ総会】				
23	24	25	26	27	28	29
ボディメイク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	運動あそび 自然運動公園	
		楽椅子 塩田公民館	午後ヨガ 塩田公民館	エンジョイ ジュニアバスケット 塩田西小		
		ヨギーニ 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			
		男ヨガ 塩田公民館				
30						
ボディメイク③ 塩田公民館						

雨の日 参加したら
ポイント 2倍

ジュニアバスケット体験会お知らせ

●5/5(木)【スキルアップバスケット】小学5年～中2年生の経験者 (丸子総合体育館19:00～21:00)
○6/6(金)【エンジョイバスケット】小学1～6年生 (上田市立塩田西小学校19:00～21:00)
↑どちらも持ち物は、汗拭きタオル・室内シューズ・参加費の1,000円

5/22～申し込み開始

要予約

