

## 10月 月間予定表

曜日	コース名	会 場	時 間	期 日
月	チアダンス (キッズ)	スポーツセンター 軽運動場	16:30～ 17:20	16 23 30
	チアダンス (ジュニア)		17:30～ 18:30	16 23 30
	スポーツ民踊 (昼)	スポーツセンター 弓道場	13:30～ 15:00	16 30
	スポーツ民踊 (夜)		19:00～ 20:00	16 30
	多種目トライ	スポーツセンター 第二体育館	19:15～ 20:15	16 23 30
	新体操	スポーツセンター 剣道場	18:00～ 19:00	16 23 30
	柳川式わんぱく体操 (前)	スポーツセンター 第一体育館	18:00～ 19:00	16 23 30
	柳川式わんぱく体操 (後)		19:15～ 20:15	16 23 30
	上達卓球		18:30～ 20:15	16 23 30
	Enjoy! バスケット		18:30～ 19:45	16 23 30
セルフコンディショニング ストレッチ	軽運動場	19:00～ 20:15	16 23 30	

↓ 屋外種目の雨天中止等の連絡は下記の電話及びメールアドレスにてご連絡致します。↓

TEL : 023-616-6676      E-mail : club@yamagatasi-taikyou.jp

月間予定表はホームページからでもご覧になれます。→



火・水・木・金曜日は裏面をご覧ください。

10月 月間予定表

曜日	コース名	会場	時間	期	日
火	HipHopダンス	スポーツセンター 軽運動場	17:00～ 18:00	3	17 24
	ソフトテニス	スポーツセンター テニスコート	18:30～ 20:00	3	10 17
	ピラティス（モーニング）	スポーツセンター 特設スタジオ	10:30～ 11:45	3	17 24
	ピラティス（アフター）	スポーツセンター 軽運動場	19:15～ 20:30	3	17 24
水	リフレッシュヨガ （モーニング）	スポーツセンター 特設スタジオ	10:30～ 11:45	4	11 18
	太極拳	スポーツセンター 軽運動場	13:30～ 14:30	4	11 18
	はじめてのバレエ	スポーツセンター 特設スタジオ	17:00～ 18:00	4	11 18
	バレエ（オープン）		19:15～ 20:15	4	11 18
木	完全燃焼！！ ファットバーンEX	スポーツセンター 特設スタジオ	19:00～ 20:15	5	12 19
金	スッキリBODYメイク	スポーツセンター 柔道場	10:00～ 11:15	6	13 20
	健康スイミング	スポーツセンター 屋内プール	10:00～ 12:00	6	13 20
	リフレッシュヨガ （アフター）	スポーツセンター 軽運動場	19:15～ 20:30	6	13 20 27
	弓道入門	山形市弓道場 （霞城公園内）	19:00～ 21:00		13 20 27