

1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	15 22 29
	チアダンス (ジュニア)		17:30～ 18:30	15 22 29
	スポーツ民踊 (昼)	スポーツセンター 弓道場	13:30～ 15:00	/ / / / /
	スポーツ民踊 (夜)		19:00～ 20:00	/ / / / /
	多種目トライ	スポーツセンター 第二体育館	19:15～ 20:15	15 22 29
	新体操	スポーツセンター 剣道場	18:00～ 19:00	15 22 29
	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	15 22 29
	柳川式わんぱく体操 (後)		19:15～ 20:15	15 22 29
	上達卓球		18:30～ 20:15	15 22 29
	Enjoy! バスケット		18:30～ 19:45	15 22 29
	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	15 22 29

↓ 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。

1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	9 16 23
	ソフトテニス	スポーツセンター テニスコート	18:30～ 20:00	/ / / / /
	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	9 16 23
	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	9 16 23
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	10 17 24
	太極拳	スポーツセンター 軽運動場	13:30～ 14:30	10 17 24
	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	10 17 24
	バレエ (オープン)		19:15～ 20:15	10 17 24
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	11 18 25
金	スッキリBODYメイク	スポーツセンター 柔道場	10:00～ 11:15	5 12 19
	健康スイミング	スポーツセンター 屋内プール	10:00～ 12:00	5 12 19
	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	5 12 19
	弓道入門	山形市弓道場 (霞城公園内)	19:00～ 21:00	/ / / / /