

## 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～			21	28				
			17:20								
	チアダンス (ジュニア)		17:30～			21	28				
			18:30								
	スポーツ民踊 (昼)		スポーツセンター 弓道場	13:30～			21	28			
				15:00							
	スポーツ民踊 (夜)			19:00～			21	28			
				20:00							
	多種目トライ			スポーツセンター 第二体育館	19:15～			21	28		
					20:15						
	新体操				スポーツセンター 剣道場	18:00～			21	28	
						19:00					
	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～			21	28
							19:00				
	柳川式わんぱく体操 (後)						19:15～			21	28
							20:15				
	上達卓球						18:30～			21	28
							20:15				
Enjoy! バスケット	18:30～							21	28		
	19:45										
セルフコンディショニング ストレッチ	軽運動場	19:00～							21	28	
		20:15									

教室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	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～	8	15	22	
			11:45				
	HipHopダンス	スポーツセンター 軽運動場	17:00～	8	15	22	
			18:00				
	ピラティス (アフター)	スポーツセンター 軽運動場	19:15～	8	15	22	
			20:30				
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～	9	16	23	
			11:45				
	太極拳	スポーツセンター 軽運動場	13:30～	9	16	23	
			14:30				
	はじめてのバレエ	スポーツセンター 特設スタジオ	17:00～	9	16	23	
			18:00				
	バレエ (オープン)		19:00～	9	16	23	
			20:00				
	弓道入門	スポーツセンター 弓道場	19:00～	9	16	23	
			20:30				
木	脂肪燃焼 BODYメイク	スポーツセンター 特設スタジオ	19:00～	10	17	24	
			20:15				
金	スッキリBODYメイク	スポーツセンター 柔道場	10:00～	11	18	25	
			11:15				
	健康スイミング	スポーツセンター 屋内プール	10:00～	11	18	25	
			12:00				
	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～	11	18	25	
			20:30				