

11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	11 18 25
	チアダンス (ジュニア)		17:30～ 18:30	11 18 25
	スポーツ民踊 (昼)	スポーツセンター 弓道場	13:30～ 15:00	11
	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	11 18 25
	新体操	スポーツセンター 剣道場	18:00～ 19:00	11 18 25
	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	11 18 25
	柳川式わんぱく体操 (後)		19:15～ 20:15	11 18 25
	上達卓球		18:30～ 20:15	11 18 25
	Enjoy! バスケ		18:30～ 19:45	11 18 25
	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

↓ 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。

11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	5 12 19
	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	5 12 19 26
	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	5 12 19 26
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	6 13 20
	太極拳	スポーツセンター 特設スタジオ	13:30～ 14:30	6 13 20
	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	6 13 20
	バレエ (オープン)		19:00～ 20:00	6 13 20
	弓道入門	スポーツセンター 弓道場	19:00～ 20:30	6 13 20
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～ 20:15	7 14 21 28
金	スッキリBODYメイク	スポーツセンター 柔道場	10:00～ 11:15	8 15 22 29
	健康スイミング	スポーツセンター 屋内プール	10:00～ 12:00	8 15 22 29
	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	8 15 22