

### 3 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～	3	10	17		
			17:20					
	チアダンス (ジュニア)		17:30～	3	10	17		
			18:30					
	スポーツ民踊 (昼)	スポーツセンター 弓道場	13:30～	/				
	スポーツ民踊 (夜)		15:00					
			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～	3	10	17		
			20:15					
	新体操	スポーツセンター 剣道場	18:00～	3	10	17		
			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～	3	10	17		
			19:00					
	柳川式わんぱく体操 (後)		19:15～	3	10	17		
			20:15					
上達卓球	18:30～		3	10	17			
	20:15							
Enjoy! バスケット	18:30～		3	10	17			
	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～	3	10	17		
			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。

### 3 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～	4	11	18		
			11:45					
	HipHopダンス	スポーツセンター 軽運動場	17:00～	4	11			
			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～	4	11	18		
			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～	5	12	19		
			11:45					
	太極拳	スポーツセンター 軽運動場	13:30～	5	12	19		
			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～	5	12	19		
			18:00					
	バレエ (オープン)		19:00～	5	12	19		
			20:00					
	弓道入門	スポーツセンター 弓道場	19:00～	/				
			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～	6	13			
			20:15					
金	スッキリBODYメイク	スポーツセンター 柔道場	10:00～	7	14	21		
			11:15					
	健康スイミング	スポーツセンター 屋内プール	10:00～	7	14	21		
			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～	7	14	21		
			20:30					