２０２４年7月　NPO法人うえだミックスポーツクラブカレンダー

TEL0268-71-5392（平日９時～１７時営業）

月曜日（活動時間）	火曜日（活動時間）	水曜日（活動時間）	木曜日（活動時間）	金曜日（活動時間）	土曜日（活動時間）	日曜日
ガチダイエット （19：30～21：00）		シニア教室 （9：30～11：00） 楽椅子教室 （9：30～10：30） 男ヨガ （19：40～20：40）	テニスクラブ （10：00～12：30） からだ調整教室 （10：15～11：30） 背骨コンディショニング （10：00～11：00） 午後ヨガ （13：30～14：30） スキルアップバスケ （19：00～21：00）	金ヨガ （19：00～20：00） エンジョイバスケ （19：00～21：00）	スロージョギング® （7：30～8：30） ゆるチャリ倶楽部 （9：30～11：30） 運動あそび教室幼児 （9：00～10：00） 運動あそび教室児童 （10：20～11：30）	

1		2		3		4		5		6		7
ガチダイエット⑦	塩田公民館			~~シニア教室~~	休講	テニスクラブ	自然運動公園屋内テニス	金ヨガ	塩田公民館	スロージョギング®	塩田公民館	
				~~楽椅子~~	休講	からだ調整教室	塩田公民館	エンジョイジュニアバスケ	塩田西小			
				~~男ヨガ~~	休講	~~午後ヨガ~~	休講					
						スキルアップジュニアバスケ	自然運動公園					

8		9		10		11		12		13		14
ガチダイエット⑧	塩田公民館			シニア教室	塩田公民館	テニスクラブ	自然運動公園屋内テニス	金ヨガ	塩田公民館	ゆるチャリ倶楽部	クラブ事務所	
				楽椅子	塩田公民館	背骨コンディショニング	塩田公民館	エンジョイジュニアバスケ	塩田西小			
				男ヨガ	塩田公民館	~~午後ヨガ~~	休講					
						スキルアップジュニアバスケ	自然運動公園					

15		16		17		18		19		20		21
				シニア教室	塩田公民館	テニスクラブ	自然運動公園屋内テニス	~~金ヨガ~~	休講	スロージョギング®	塩田公民館	
				楽椅子	塩田公民館	からだ調整教室	塩田公民館	エンジョイジュニアバスケ	塩田西小			
（海の日）				男ヨガ	塩田公民館	午後ヨガ	塩田公民館					
						スキルアップジュニアバスケ	自然運動公園					

22		23		24		25		26		27		28
				シニア教室	塩田公民館	テニスクラブ	自然運動公園屋内テニス	金ヨガ	塩田公民館	運動あそび	自然運動公園	
				楽椅子	塩田公民館	~~背骨コンディショニング~~	休講	エンジョイジュニアバスケ	塩田西小			
				男ヨガ	休講	~~午後ヨガ~~	休講					
						スキルアップジュニアバスケ	自然運動公園					

29		30		31								
				~~シニア教室~~	休講							
				~~楽椅子~~	休講							
				男ヨガ	塩田公民館							