

2024年9月 NPO法人うえだミックス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
				シニア教室 (9:30~11:00)		テニスクラブ (10:00~12:30)		金ヨガ (19:00~20:00)		スロージョギング® (7:30~8:30)		
				楽椅子教室 (9:30~10:30)		からだ調整教室 (10:15~11:30)		エンジョイバスケ (19:00~21:00)		ゆるチャリ倶楽部 (9:30~11:30)		
				男ヨガ (19:40~20:40)		背骨コンディショニング (10:00~11:00)				運動あそび教室幼児 (9:00~10:00)		
						午後ヨガ (13:30~14:30)				運動あそび教室児童 (10:20~11:30)		
						スキルアップバスケ (19:00~21:00)						1
2		3		4		5		6		7		8
				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	運動あそび	自然運動公園	
				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					
9		10		11		12		13		14		15
				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	休講	エンジョイジュニアバスケ	塩田西小	運動あそび	自然運動公園	
				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					
16		17		18		19		20		21		22
				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	
(敬老の日)				楽椅子	塩田公民館	からだ調整教室	休講	エンジョイジュニアバスケ	塩田西小			(秋分の日)
				男ヨガ	休講	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					
23		24		25		26		27		28		29
				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			
(休日)				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	塩田公民館					
						スキルアップジュニアバスケ	自然運動公園					

大人テアリーディング教室スタート
40~50代女性のモヤモヤをぶち破れ!
●開催日:9/12・9/19・9/26・10/3・10/10
(毎週木曜日/全5回19:30~21:00まで)
●参加費:15,000円(Tシャツ代込み)
●講師:上田エンジェルズヘッドコーチ
荒川 玲子



背骨コンディショニング
9月をもちまして木曜日のクラスは終わりになります。ご参加いただきありがとうございます。ありがとうございました。

