

リ・ボーンはすだ

総合型地域スポーツクラブ

TEL 080-6726-4085

メール hasuda_sports_club@yahoo.co.jp

ブログ <http://ameblo.jp/reborn-hasuda/>

FB <http://www.facebook.com/rebornnasuda>

2017
4月

黒浜北小学校		蓮田バレエスタジオ		西新宿会館		バルシー	
子ども体操(日)	13:00~14:30	パワーヨガ※	13:15~14:15	ボディサプリ	19:30~20:30	キッズダンス※	18:10~19:10
子ども体操(火)	17:30~19:00	癒しのヨガ※	14:30~15:30	元気アップ	13:30~14:30	HIPHOPレベルアップ※	19:20~20:30
トランポリン(日)	14:30~16:00	リフレッシュ体操	10:30~11:30	リラックスヨガ①	13:20~14:30	ちびっ子体操年少クラス	16:00~16:40
トランポリン(木)	17:30~18:45	シェイプエアロ※	11:15~12:15	リラックスヨガ②	14:40~15:50	ちびっ子体操※	16:45~17:45
トランポリン(木)2部	18:45~20:00	ズンバ	10:15~11:15	親子体操	10:30~11:30		
バク転	12:00~13:00	ピラティス	9:45~10:45	体幹エクササイズ	14:30~15:30		
		エンジョイエクササイズ☆	10:00~11:00				

日	月	火	水	木	金	土
<p>○4月は年会費の納入月です。月会費とあわせて、年会費の引落がありますので、口座にご用意ください。</p> <p>○入学おめでとう！年会費キャッシュバックキャンペーン*（継続会員に限ります）</p> <p>今春入学される会員の方へ、年会費全額キャッシュバックいたします。</p> <p>対象者に4月下旬頃お祝いメッセージカードを送付します。（特にお手続きの必要はありませんが、万一、4月末になってもカードが届かない場合、お手数ですがクラブまでお知らせください）</p>				30	31	1
				トランポリン(木)※4月分 トランポリン(木)2部※4月分	<p>3月日程に追加しました。</p> <p>18:00~19:00 19:00~20:00</p>	<p>4月変更のお知らせ</p> <p>◆新設クラス エンジョイエクササイズ 体と脳を活性化させる シニア向けの楽しいプ ログラムです。4月は体 験会を実施します。</p> <p>◆担当講師変更 パワーヨガ・癒しのヨガ・ ピラティス</p> <p>◆時間変更 パワーヨガ・癒しヨガ・ シェイプエアロ・キッズ ダンス・レベルアップ・ ちびっ子体操</p>
2	3	4	5	6	7	8
	ズンバ バック転(月) ※3月分	パワーヨガ 癒しのヨガ こども体操(火)	リフレッシュ体操	キッズダンス (剣道場) レベルアップ (剣道場)	7 定例会議	8
9	10	11	12	13	14	15
	ズンバ	パワーヨガ 癒しのヨガ こども体操(火) ボディサプリ	ピラティス リフレッシュ体操 リラックスヨガ ①13:20~ ②14:40~	トランポリン(木)	☆エンジョイエクササイズ シェイプエアロ 元気アップ ちびっ子体操	15
16	17	18	19	20	21	22
バク転 子ども体操(日) トランポリン(日)	⑨ズンバ	⑩パワーヨガ 癒しのヨガ ボディサプリ	ピラティス リフレッシュ体操 リラックスヨガ ①13:20~ ②14:40~	トランポリン(木) トランポリン(木)2部 キッズダンス(多目的室) レベルアップ(多目的室)	☆エンジョイエクササイズ シェイプエアロ 元気アップ ちびっ子体操	22
23	24	25	26	27	28	29
バク転 子ども体操(日) トランポリン(日)		体幹エクササイズ こども体操(火) トランポリン(木)2部※ ボディサプリ	⑪ピラティス リラックスヨガ ①13:20~ ②14:40~	キッズダンス(多目的室) レベルアップ(多目的室)	☆エンジョイエクササイズ シェイプエアロ 元気アップ ちびっ子体操	29
30	<p>○事務手続きは前月20日まで ※お電話による申込みはできません。</p> <p>休会・退会・コース変更等の事務手続きの期限は、前月20日までとなっております。会場に備付の用紙に ご記入の上提出をお願いします。また、メールでも受付けております。</p> <p>⑫⇒体験会は振替できません。ご迷惑をおかけいたしますが予めご了承ください。 ☆⇒エンジョイエクササイズへの振替適用できます。</p>					
バク転 子ども体操(日) トランポリン(日)						