

# 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](mailto:hasuda_sports_club@yahoo.co.jp)

ブログ <http://ameblo.jp/reborn-hasuda/>

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

黒浜北小学校		蓮田バレエスタジオ		西新宿会館		パルシー	
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	HIPHOPL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	11:00~12:00	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		

日	月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---	---

○事務手続きは前月20日まで

休会・退会・コース変更等の事務手続きは、前月20日までに各会場にある所定の用紙にてお届けください。メールでも受け付けております。(電話受付はできません)

						1 ◆振替制度のご利用について
2 バク転 子ども体操(日) トランポリン(日)	3 指導者講習会	4 パワーヨガ 癒しのヨガ こども体操(火)	5 リフレッシュ体操 リラックスヨガ ①13:20~ ②14:40~	6	7 定例会議 	8 欠席した月を含め、3カ月間有効です。 例)7月欠席分→9月末まで ↓ここが便利↓ 当月内に限り、前倒しの振替が可能になりました。予めご予定がある場合など、ご利用ください。 振替の際、メンバーズカードをお忘れなくご用意ください。
9 バク転 子ども体操(日) トランポリン(日)	10 ズンバ 指導者講習会	11 パワーヨガ 癒しのヨガ こども体操(火) ボディサプリ	12 ピラティス リフレッシュ体操 リラックスヨガ ①13:20~ ②14:40~	13 黒北学校開放会議 トランポリン(木) トランポリン(木)2部	14 シェイプエアロ 元気アップ ちびっ子体操 (年少) ちびっ子体操	15 ※翌月分の前倒し振替は会費納入前につき無効です。 ※トランポリンクラスは、振替日の3日前までにメールでお申し込みください。
16	17 海の日 ズンバ	18 パワーヨガ 癒しのヨガ 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	19 ピラティス リフレッシュ体操 リラックスヨガ ①13:20~ ②14:40~	20 トランポリン(木)  キッズダンス(多目的室) レベルアップ(多目的室)	21 シェイプエアロ 元気アップ ちびっ子体操 (年少) ちびっ子体操	22
23 バク転 子ども体操(日) トランポリン(日)	24 指導者講習会	25  ボディサプリ	26 ピラティス	27 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)	28 シェイプエアロ 元気アップ ちびっ子体操 (年少) ちびっ子体操	29 西新宿会館 利用者会議
30	31 ズンバ	1	2 夏休み子ども体操教室は11回目をむかえます。逆上がりやとび箱、マット運動など 苦手な子大歓迎！会員半額で受講できます(小学生対象) 詳細は広報はすだ7/15号。公共施設のポスター、ホームページ等をご覧ください。			5  総合型地域スポーツクラブ 2017年7月号

Vol.11 夏休み子ども体操教室