

# 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>

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 | 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  | 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   |
|------------------------------------|---|--|---|---|--|---|
| 30                                 | 31  | 1<br>パワーヨガ<br>癒しのヨガ                                    | 2<br>リフレッシュ体操<br>リラックスヨガ<br>①13:20~<br>②14:40~  | 3<br>キッズダンス(多目的室)<br>レベルアップ(多目的室)                   | 4<br>定例会議  | 5<br>◎8月の成人クラスは夏休みを1回いただいております。→メンバーズカードの8月3回目は、振替ご利用可能です。また、秋に開催される『からだにE~体操』講座にもご利用いただけます。※8月休会の場合は、ご利用できません。 |
| 6<br>バク転<br>子ども体操(日)<br>トランポリン(日)  | 7<br>ズンバ<br>放課後クラブ トライアル  | 8<br>こども体操(火)<br>ボディサプリ                                | 9<br>ピラティス<br>リラックスヨガ<br>①13:20~<br>②14:40~   | 10<br>トランポリン(木)<br>トランポリン(木)2部                      | 11 山の日   | 12  |
| 13<br>バク転<br>子ども体操(日)<br>トランポリン(日) | 14<br>「大人も子ども、みんなで汗をかいて楽しもう！」<br>放課後クラブトライアル版を、参加費無料で開催します。                               | 15   | 16<br> | 17<br>キッズダンス(多目的室)<br>レベルアップ(多目的室)                  | 18<br>シェイプエアロ<br>元気アップ<br>ちびっ子体操 (年少)<br>ちびっ子体操  | 19<br>◎ちびっ子体操は、8月1回分を9月に実施します。<br><br>◎トランポリン木2部は会場の都合、29日火曜日に実施します。  |
| 20                                 | 21<br>会場: 黒北体育館<br>時間: 17:30~18:45<br>種目: バドミントンとニュースポーツ<br><br>持ち物: バドミントンラケット、水筒、室内シューズ | 22<br>パワーヨガ<br>癒しのヨガ<br>体幹エクササイズ<br>こども体操(火)<br>ボディサプリ | 23<br>ピラティス<br>リフレッシュ体操   | 24<br>トランポリン(木)<br>トランポリン(木)2部                      | 25<br>シェイプエアロ<br>元気アップ<br>ちびっ子体操 (年少)<br>ちびっ子体操  | 26<br>黒北親子環境整備  |
| 27<br>バク転<br>子ども体操(日)<br>トランポリン(日) | 28<br>申込み: スタッフまたはお電話で<br><br>ズンバ   | 29<br>こども体操(火)<br><br>※トランポリン(木)2部                     | 30  | 31<br>トランポリン(木)<br><br>キッズダンス(多目的室)<br>レベルアップ(多目的室) | クラブホームページをご存知ですか? 日程表のダウンロードや振替申し込みが可能です。ご利用ください。<br><a href="http://rebornhasuda.com">http://rebornhasuda.com</a> |   |

← Vol.11 夏休み子ども体操教室 →

「大人も子ども、みんなで汗をかいて楽しもう！」  
放課後クラブトライアル版を、参加費無料で開催します。

会場: 黒北体育館  
時間: 17:30~18:45  
種目: バドミントンとニュースポーツ

持ち物: バドミントンラケット、水筒、室内シューズ

申込み: スタッフまたはお電話で



2017年8月号

☆事務手続きは前月20日まで☆休会・退会・コース変更は前月20日までに各会場にある届出書を提出してください。またメールでも受け付けております。(電話受付は出来ません)