

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

黒浜北小学校		蓮田バレスタジオ		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	やさしいヨガ New	13:15~14:15
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	かんたんピラティス New	14:30~15:30

日	月	火	水	木	金	土
1 バク転 子ども体操(日) トランポリン(日)	2 ズンバ ※会員半額 【からだにE~体操教室】 リンパトリートメント講座 昼の部 13:15~ 夜の部 19:30~	3 パワーヨガ 癒しのヨガ こども体操(火) ※トランポリン(木)2部※9月分	4 リフレッシュ体操 リラックスヨガ ①13:20~ ②14:40~	5 やさしいヨガ 13:15~ かんたんピラティス 14:30~ トランポリン(木)※9月分 キッズダンス レベルアップ	6 定例会議 シェイプエアロ 元気アップ	7 ○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)
8 バク転 子ども体操(日) トランポリン(日)	9 体育の日	10 パワーヨガ 癒しのヨガ こども体操(火) やさいき祭全体会議	11 ピラティス リフレッシュ体操 リラックスヨガ ①13:20~ ②14:40~	12 やさしいヨガ 13:15~ かんたんピラティス 14:30~ トランポリン(木) } ◎保護者 トランポリン(木)2部 } 参観日 キッズダンス レベルアップ	13 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	14 秋冬クラス スタート! 親子体操
15 やさしいいきいき フェスティバルに、 ヒップホップクラス が初登場! ハスト ピアどきどきホール 10:38出演(予定) です。応援してね。	16 ズンバ 放課後クラブ体験会 トランポリン17:30~	17 パワーヨガ 癒しのヨガ ボディサプリ	18 ピラティス リフレッシュ体操 リラックスヨガ ①13:20~ ②14:40~	19 やさしいヨガ 13:15~ かんたんピラティス 14:30~ トランポリン(木) トランポリン(木)2部 キッズダンス レベルアップ	20 ちびっ子体操 (年少) ちびっ子体操	21 秋冬クラス スタート! 親子体操
22 ☆やさいき祭☆ステージ発表 ヒップホップクラス出演	23 ズンバ ◎保護者参観日 今年は各クラスご とに開催! スポーツの秋! 保 護者のみなさまと子 ども達が、一緒に体 を動かすプログラム もあります。動きやす い服装でお越し下さい。	24 体幹エクササイズ ボディサプリ	25 ピラティス	26 トランポリン(木) トランポリン(木)2部 キッズダンス ※11月分 レベルアップ ※11月分	27 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	28
29 ◎保護者参観日 バク転 子ども体操(日) トランポリン(日)	30	31 ボディサプリ ◎保護者参観日 こども体操(火)	1 スタッフのブログ http://ameblo.jp/reborn-hasuda/	http://rebornhasuda.com/ クラブホームページから日程表のダウンロードや振替申し込みが可能です。		4 総合型地域スポーツクラブ 2017年10月号 facebook http://www.facebook.com/rebornhasuda