



TEL 080-6726-4085
メール hasuda_sports_club@yahoo.co.jp

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	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	14:30~15:30

日	月	火	水	木	金	土
<p>○事務手続きは前月20日まで</p> <p>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)</p>			<p>1 定例会議</p> <p>リフレッシュ体操 リラックスヨガ ①13:20~ ②14:40~</p>	<p>2</p> <p>やさしいヨガ かんたんピラティス キッズダンス レベルアップ</p>	<p>3 文化の日</p> <p>雅楽谷の森フェスティバル 市役所特設ステージ</p> <p>雨天決行。※申し込みは10/13締切りました。</p>	<p>4</p> <p>雅楽谷の森ステージに今年もHIPPOPクラスが登場します。14:42頃の出演予定です。応援してね!</p>
<p>5</p> <p>バク転 子ども体操(日) トランポリン(日)</p>	<p>6</p> <p>ズンバ</p>	<p>7</p> <p>パワーヨガ 癒しのヨガ こども体操(火)</p>	<p>8</p> <p>ピラティス リフレッシュ体操 リラックスヨガ ①13:20~ ②14:40~</p>	<p>9</p> <p>やさしいヨガ かんたんピラティス トランポリン(木) トランポリン(木)2部</p>	<p>10</p> <p>東武動物公園貸切イベント 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</p>	<p>11</p> <p>親子体操</p> 
<p>12</p> <p>バク転 子ども体操(日) トランポリン(日)</p>	<p>13</p> <p>放課後クラブ 17:30~</p>	<p>14</p> <p>パワーヨガ 癒しのヨガ ボディサプリ</p>	<p>15 黒北学校開放会議</p> <p>ピラティス リフレッシュ体操 リラックスヨガ ①13:20~ ②14:40~</p>	<p>16</p> <p>やさしいヨガ かんたんピラティス 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</p>	<p>17</p> <p>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</p>	<p>18</p> <p>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。 ご利用ください。</p>
<p>19</p> <p>バク転 子ども体操(日) トランポリン(日)</p>	<p>20</p> <p>ズンバ</p>	<p>21</p> <p>パワーヨガ 癒しのヨガ こども体操(火) ボディサプリ</p>	<p>22</p> <p>ピラティス</p>	<p>23 勤労感謝の日</p> <p>トランポリン(木) トランポリン(木)2部</p>	<p>24</p> <p>シェイプエアロ 元気アップ ちびっ子体操(年少) ※アリーナ ちびっ子体操※アリーナ</p>	<p>25</p> <p>西新宿会館 利用者会議</p>
<p>26</p>	<p>27</p> <p>ズンバ 放課後クラブ 17:30~</p> 	<p>28</p> <p>体幹エクササイズ こども体操(火) ボディサプリ</p>	<p>29</p> <p>スタッフのブログ http://ameblo.jp/reborn-hasuda/</p>	<p>30</p> <p>facebook http://www.facebook.com/rebornhasuda</p>	<p>1</p>	<p>2</p> 