リ・ボーンはすだ
総合型地域スポーツクラブ

12月

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㈰	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㈫	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㈰	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㈭	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㈭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	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

【会費の引落について】 毎月5日（銀行休日の場合はその翌営業日）です。残高の確認のお願い致します。
【事務手続きについて】 休会・退会・コース変更について
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。(お電話での受付はできません)

日	月	火	水	木	金	土
					1 ちびっ子体操（年少） ちびっ子体操	2 定例会議 ☆2017懇親会☆ **成人会員向け企画です。** **料理＆飲み放題＆ビンゴ** 皆さまのご参加をお待ちしております。 詳細は専用のお申込み書をご参照ください
3 バク転 子ども体操㈰ トランポリン㈰	4 放課後クラブ 17:30～	5 パワーヨガ 癒しのヨガ こども体操㈫	6 リフレッシュ体操 リラックスヨガ ①13:20～ ②14:40～	7 ※やさしいヨガ（ハストピア） ※かんたんピラティス（ハストピア） トランポリン㈭ トランポリン㈭2部 キッズダンス（中央公民館） レベルアップ（中央公民館）	8 シェイプエアロ 元気アップ	9 親子体操
10 バク転 子ども体操㈰ トランポリン㈰	11 ズンバ 放課後クラブ 17:30～	12 パワーヨガ 癒しのヨガ こども体操㈫ ボディサプリ	13 ピラティス リフレッシュ体操 リラックスヨガ ①13:20～ ②14:40～	14 ※やさしいヨガ（ハストピア） ※かんたんピラティス（ハストピア） トランポリン㈭ トランポリン㈭2部 キッズダンス（中央公民館） レベルアップ（中央公民館）	15 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	16 **【会場の変更について】** ※やさしいヨガ、かんたんピラティスは、ハストピアの和室で開催します。 ※キッズダンス、レベルアップは、7日・14日を中央公民館3階集会室で開催します。 **ご注意ください。**
17 **ちょいとスポーツ体験** **☆クリスマス編☆** **子ども会員向け企画です。** 専用の用紙にてお申し込みください。	18 ズンバ 放課後クラブ 17:30～	19 パワーヨガ 癒しのヨガ こども体操㈫ ボディサプリ	20 ピラティス リフレッシュ体操 リラックスヨガ ①13:20～ ②14:40～	21 ※やさしいヨガ（ハストピア） ※かんたんピラティス（ハストピア） トランポリン㈭ トランポリン㈭2部 キッズダンス レベルアップ	22 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	23 天皇誕生日
24 バク転 子ども体操㈰ トランポリン㈰	25 ズンバ 	26 体幹エクササイズ ボディサプリ	27 ピラティス	28	29	30 2017年12月号
31	1 元日	2				

【振替の制限について】対象クラス・・・子ども体操・トランポリン　●ご協力よろしくお願いします。
●子ども体操・トランポリン合同発表会に向けて、1月より、他クラスからの振替は対象外とさせていただきます。
例：子ども体操（日）→ トランポリン（日）× 子ども体操（火）○ 例：トランポリン（木）→ トランポリン（日）○ 子ども体操（火）×