

2018



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	ボディサブリ	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	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
放課後クラブ	17:30~18:45						

日	月	火	水	木	金	土
<p>ホームページ、ブログ、フェイスブックにクラブの情報たくさんあります。</p>	<p>1 元日</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5 定例会議</p>	<p>6</p>
	<p>スタッフのブログ http://ameblo.jp/reborn-hasuda/</p>		<p>facebook http://www.facebook.com/rebornhasuda</p>		<p>ちびっ子体操 (年少) ちびっ子体操</p>	
<p>7</p>	<p>8 成人の日 ズンバ</p>	<p>9 パワーヨガ 癒しのヨガ 子ども体操(火) ボディサブリ</p>	<p>10 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>11 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 (剣道場) レベルアップ (剣道場)</p>	<p>12 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>13</p>
<p>14 バク転 子ども体操(日) トランポリン(日)</p>	<p>15 放課後クラブ プレオープン! 小学生以上成人もOK! ↓ 放課後クラブ</p>	<p>16 パワーヨガ 癒しのヨガ 子ども体操(火) ボディサブリ</p>	<p>17 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>18 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 (中央公民館) レベルアップ (中央公民館)</p>	<p>19 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>20 親子体操 </p>
<p>21 バク転 子ども体操(日) トランポリン(日)</p>	<p>22 ズンバ 放課後クラブ</p>	<p>23 パワーヨガ 癒しのヨガ 体幹エクササイズ 子ども体操(火) ボディサブリ</p>	<p>24 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>25 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 (剣道場) レベルアップ (剣道場)</p>	<p>26 シェイプエアロ 元気アップ</p>	<p>27 西新宿会館 利用者会議</p>
<p>28 バク転 子ども体操(日) トランポリン(日)</p>	<p>29 ズンバ 放課後クラブ</p>	<p>30 子ども体操(火)※2月分</p>	<p>31</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3 総合型地域スポーツクラブ 2018年1月号</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。</p>						

☆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)