





# リ・ポーンはすだ 3月

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  
http://rebornhasuda.com  
ブログ http://ameblo.jp/reborn-hasuda/  
FB http://www.facebook.com/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	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>◇4月は年会費の納入月です。 月会費とあわせて、年会費の引落がありますので、口座にご用意ください。</p> <p>◇入学おめでとう！年会費キャッシュバックキャンペーン 継続会員に限ります。今春入学される会員の方へ、年会費全額キャッシュバック！</p>			28	1 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) キッズダンス レベルアップ	2 定例会議 シェイプエアロ 元気アップ	3 親子体操 
4 バク転 子ども体操(日) トランポリン(日)	5 ズンバ 放課後クラブ (1/22代替)	6 パワーヨガ 癒しのヨガ	7 リフレッシュ体操	8 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(木) トランポリン(木)2部 キッズダンス レベルアップ	9 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	10 今月のピックアップ <b>体幹エクササイズ</b> ~月1回からのメンテナ ンスしよう~ すっきり整骨院の 高橋院長が、体の悩 みや疑問におこたえ します。 月1回の定期教室に つき、振替による参 加はできません。 クラスにご参加いた だくには、手続きが 必要となりますので、 スタッフまでお知らせ ください。 月会費は3ヵ月ごと に2,500円です。
11 バク転 子ども体操(日) トランポリン(日)	12	13 パワーヨガ 癒しのヨガ ボディサプリ	14 ピラティス リフレッシュ体操 リラックスヨガ ①13:20~ ②14:40~	15 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) キッズダンス レベルアップ	16 シェイプエアロ 元気アップ	17
18	19 ズンバ	20 パワーヨガ 癒しのヨガ ボディサプリ	21 春分の日 ピラティス ※ストレッチポール使用 リラックスヨガ ※アロマ使用 ①13:20~ ②14:40~ 	22 クラブ設立記念日 ★ストレッチポールは、筋肉の緊張をほぐし、背骨を整え、深い呼吸を取り戻し、リラックス効果を得られるなど、変化をすぐに体感できるプログラムです。 ★アロマは自然の生命力が詰まっている香りの作用で、リラックスしながらヨガを行えるため、より心と身体のバランスが整えられます。	23	24
25	26 ズンバ	27 <b>体幹エクササイズ</b> 子ども体操(火) ボディサプリ	28 ピラティス リフレッシュ体操 リラックスヨガ ①13:20~ ②14:40~	29 ※ちびっ子合同練習 会場：黒北体育館 ちびっ子体操 (年少) ちびっ子体操 	30 16:45~17:45 トランポリン体験 です。※曜日・会 場が異なりますの でご注意ください。	31 西新宿会館 利用者会議 

☆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)