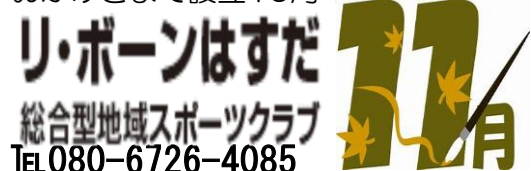


おかげさまで設立10周年



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C	18:00~18:30
子ども体操(火)	17:00~18:30	のびのびヨガ	14:30~15:30	元気アップ	13:30~14:30	キッズダンスB	18:40~19:30
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	キッズダンスA	19:40~20:40
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	ちびっ子体操年少クラス	16:00~16:40
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	ちびっ子体操	16:45~17:45
放課後クラブ	17:30~18:45	ピラティス	9:45~10:45	体幹エクササイズ	14:30~15:30	バク転	17:50~19:00
						コンディショニングヨガ	13:15~14:15

日	月	火	水	木	金	土
<p>○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)</p> <p>◇アドレス確認のお願い            急な日程の変更など連絡事項をメールで一斉配信しております。            ※パソコンからのメールを拒否設定されている場合、お届けできませんので再設定をお願いします。</p>				<p><b>1</b>            コンデショニングヨガ  <b>【からだにE~体操】</b>  <small>姿勢改善ウォーキング講座14:40 (ハストピア)</small>            トランポリン(木)            トランポリン(木)2部            キッズダンスC (ハストピア)            キッズダンスB (ハストピア)            キッズダンスA (ハストピア)</p>	<p><b>2</b> 定例会議            シェイプエアロ            元気アップ            ちびっ子年少            ちびっ子体操            バク転</p>	<p><b>3</b> 文化の日            雅楽谷の森フェスティバル            市役所特設ステージ</p>
<p><b>4</b>            子ども体操(日)            トランポリン(日)</p>	<p><b>5</b>            放課後クラブ            (和太鼓)</p>	<p><b>6</b>            パワーヨガ            のびのびヨガ            子ども体操(火)</p>	<p><b>7</b>            リフレッシュ体操            リラックスヨガ            ①13:20~            ②14:40~</p>	<p><b>8</b>            コンデショニングヨガ            トランポリン(木)            トランポリン(木)2部</p>	<p><b>9</b>            シェイプエアロ            元気アップ            ちびっ子年少            ちびっ子体操            バク転</p>	<p><b>10</b>            ↑            11/3 雅楽谷の森ステージに今年もキッズダンスクラスが登場します。応援してね!</p>
<p><b>11</b>            子ども体操(日)            トランポリン(日)</p>	<p><b>12</b>            ズンバ            放課後クラブ            (トランポリン)</p>	<p><b>13</b>            パワーヨガ            のびのびヨガ            ボディサプリ</p>	<p><b>14</b>            ピラティス            リフレッシュ体操</p>	<p><b>15</b> 黒北学校開放会議            コンデショニングヨガ            トランポリン(木)            トランポリン(木)2部            キッズダンスC            キッズダンスB            キッズダンスA</p>	<p><b>16</b>            シェイプエアロ            元気アップ            ちびっ子年少            ちびっ子体操            バク転            東武動物公園貸切イベント</p>	<p><b>17</b>            親子体操  </p>
<p><b>18</b>            子ども体操(日)            トランポリン(日)</p>	<p><b>19</b>            ズンバ            放課後クラブ            (バスケットボール)</p>	<p><b>20</b>            パワーヨガ            のびのびヨガ            子ども体操(火)            ボディサプリ</p>	<p><b>21</b> 周年事業実行委員会            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><b>22</b>            トランポリン(木)※12月分            トランポリン(木)2部※12月分</p>	<p><b>23</b>            ↑            勤労感謝の日            11/16 雨天決行。            ※10/21 受付締切。専用申込書で、リ・ボーンはすだまでお申込み下さい。チケット手配後のキャンセルはできません。</p>	<p><b>24</b>            西新宿会館            利用者会議</p>
<p><b>25</b>            トランポリンバッジテスト            草加市民体育館</p>	<p><b>26</b>            ズンバ            放課後クラブ            (バドミントン)</p>	<p><b>27</b>            体幹エクササイズ            子ども体操(火)            ボディサプリ</p>	<p><b>28</b>            ピラティス            リラックスヨガ            ①13:20~            ②14:40~</p>	<p><b>29</b>            キッズダンスC            キッズダンスB            キッズダンスA</p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>1</b>              2018年11月号</p>