

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
						コングレガーション	13:15~14:15

日	月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---	---

◇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。

<b>2</b> 子ども体操(日) トランポリン(日)	<b>3</b> ズンバ 放課後クラブ (和太鼓) ハストピア	<b>4</b> パワーヨガ のびのびヨガ 子ども体操(火)	<b>5</b> リフレッシュ体操 リラックスヨガ ①13:20~ ②14:40~	<b>6</b> コンデショニングヨガ(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C (中央公民館) キッズダンスB (中央公民館) キッズダンスA (中央公民館)	<b>7</b> 定例会議 シェイプエアロ 元気アップ ちびっ子年少 (西新宿会館) ちびっ子体操 (西新宿会館) バク転※11月分 (西新宿会館)	<b>8</b> 親子体操 <b>☆2018懇親会☆</b> 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
<b>9</b> 子ども体操(日) トランポリン(日)	<b>10</b> ズンバ 放課後クラブ (ミニテニス)	<b>11</b> パワーヨガ のびのびヨガ 子ども体操(火) ボディサプリ	<b>12</b> ピラティス リフレッシュ体操 リラックスヨガ ①13:20~ ②14:40~	<b>13</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 キッズダンスC キッズダンスB キッズダンスA	<b>14</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※11月分	<b>15</b> 親子体操
<b>16</b>	<b>17</b> ズンバ 放課後クラブ (クリスマスグッズ制作)	<b>18</b> パワーヨガ のびのびヨガ 子ども体操(火) ボディサプリ	<b>19</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~	<b>20</b> コンデショニングヨガ トランポリン(木)※1月分 トランポリン(木)2部※1月分 キッズダンスC キッズダンスB キッズダンスA	<b>21</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	<b>22</b>
<b>23</b> 天皇誕生日 子ども体操(日) トランポリン(日)	<b>24</b> 振替休日 ちよいとスポーツ体験 ☆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。	<b>25</b> 体幹エクササイズ ボディサプリ	<b>26</b> ピラティス	<b>27</b>	<b>28</b> バク転 (西新宿会館) ①17:00~18:10 ②18:10~19:20	<b>29</b>
<b>30</b>	<b>31</b>	【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)				