

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
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(金)	16:45~17:45
放課後クラブ	17:30~18:45	ピラティス	9:45~10:45	ちびっ子体操(水)	16:15~17:15	子ども体操ステップアップ	17:50~19:00
						コングレガーション	13:15~14:15

日	月	火	水	木	金	土
<p>◎参観日(黒浜北小学校) 各クラスごとに保護者参観を開催します スポーツの秋! 保護者のみなさまと子ども達が、一緒に体を動かすプログラムもあります。 動きやすい服装でお越し下さい。</p>				31	1 定例会議 ちびっ子年少 ちびっ子体操(金) ステップアップ	2
3 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	4 振替休日	5 パワーヨガ のびのびヨガ	6 リフレッシュ体操 リラックスヨガ ①13:20~ ②14:40~	7 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	8 シェイプエアロ 元気アップ ちびっ子年少 ちびっ子体操(金) ステップアップ 東武動物公園貸切イベント	9 11/8 雨天決行。 ※チケット受付は 締切ました。
10 子ども体操(日)※10月分 トランポリン(日)※10月分	11 ズンバ ※10月分 放課後クラブ (バドミントン)	12 パワーヨガ のびのびヨガ 子ども体操(火) 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~ ちびっ子体操(水)	14 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	15 黒北学校開放会議 シェイプエアロ 元気アップ ちびっ子年少 ちびっ子体操(金) ステップアップ	16
17 子ども体操(日)※10月分 トランポリン(日)※10月分	18 ズンバ 放課後クラブ (バスケットボール)	19 パワーヨガ のびのびヨガ 子ども体操(火)◎参観日 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~ ちびっ子体操(水)	21 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	22 シェイプエアロ 元気アップ	23 勤労感謝の日 親子体操 
24 子ども体操(日) トランポリンバジテスト 草加市民体育館	25 ズンバ 放課後クラブ (ミニテニス)	26 子ども体操(火) ボディサプリ	27 ピラティス ちびっ子体操(水)	28 ◎参観日 トランポリン(木)※12月分 トランポリン(木)2部※12月分	29	30 西新宿会館 利用者会議

2019年11月号

☆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)