

# リ・ボーンはすだ

総合型地域スポーツクラブ

Tel080-6726-4085

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)	18:00~19:10	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	19:15~20:25	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
						コンデショニングヨガ	13:15~14:15

日	月	火	水	木	金	土
<b>7月26日</b>	27	28	29	30	31	8月1日
<p>成人クラスは例年夏休みを1回いたっていましたが、今年は夏休み返上で開催いたします。</p>		ボディサプリ (ハストピア多目的室)	ピラティス  リラックスヨガ (ハストピア多目的室) ①13:20~ ②14:40~	コンデショニングヨガ  キッズダンスC キッズダンスB キッズダンスA	シェイプエアロ 元気アップ (ハストピア多目的室)  ちびっ子体操(金) 子ども体操ステップアップ	
2	3	4	5	6	7	8
<p>今年度の振替期限は、無制限になりました。(8月分は、ズンバへの振替は出来ませんのでご了承ください。)</p>		パワーヨガ のびのびヨガ	5 定例会  リフレッシュ体操	6  キッズダンスC キッズダンスB キッズダンスA	7	
9	10	11	12	13	14	15
	ズンバ 					
16	17	18	19	20	21	22
<p>子どもクラスにおきましては、当面の間保護者の入場制限にご協力ください。</p>		パワーヨガ のびのびヨガ  ボディサプリ (ハストピア多目的室)	ピラティス リフレッシュ体操  リラックスヨガ (ハストピア多目的室) ①13:20~ ②14:40~	コンデショニングヨガ※時間変更  キッズダンスC キッズダンスB キッズダンスA	シェイプエアロ 元気アップ (ハストピア多目的室)  ちびっ子体操(金)※時間変更	
23	24	25	26	27	28	29
<p>子どもクラスの皆様は、その日の体調をチェックした「健康チェックシート」を必ずお持ちください。</p>		パワーヨガ のびのびヨガ  ボディサプリ (ハストピア多目的室)	ピラティス リフレッシュ体操  リラックスヨガ (ハストピア多目的室) ①13:20~ ②14:40~	コンデショニングヨガ※時間変更	シェイプエアロ 元気アップ (ハストピアスタジオ)  ちびっ子体操(金)※時間変更	 2020年8月号

☆8月分をお休みされたい方は、特別休会を設けております。メールにてお申込みください。件名に「特別休会申込」、本文にクラス名とお名前をお願いします。締切は7月25日です。