

## 4 月 月間予定表

| 曜 日 | コ ー ス 名               | 会 場               | 時 間             | 期 日        |
|-----|-----------------------|-------------------|-----------------|------------|
| 月   | チアダンス                 | スポーツセンター<br>軽運動場  | 17:00～<br>18:00 | 7 14 21 28 |
|     | スポーツ民踊（昼）             | スポーツセンター<br>弓道場   | 13:30～<br>15:00 |            |
|     | スポーツ民踊（夜）             |                   | 19:00～<br>20:00 |            |
|     | 多種目トライ                | スポーツセンター<br>第二体育館 | 19:15～<br>20:15 | 7 14 21 28 |
|     | 新体操                   | スポーツセンター<br>軽運動場  | 18:00～<br>19:00 | 7 14 21 28 |
|     | 柳川式わんぱく体操（前）          | スポーツセンター<br>第一体育館 | 18:00～<br>19:00 | 7 14 21 28 |
|     | 柳川式わんぱく体操（後）          |                   | 19:15～<br>20:15 | 7 14 21 28 |
|     | 上達卓球                  |                   | 18:30～<br>20:15 | 7 14 21 28 |
|     | Enjoy！バスケ（前）          |                   | 18:30～<br>19:30 | 7 14 21 28 |
|     | Enjoy！バスケ（後）          |                   | 19:30～<br>20:30 | 7 14 21 28 |
|     | セルフコンディショニング<br>ストレッチ | スポーツセンター<br>軽運動場  | 19:00～<br>20:15 | 7 14 21 28 |

↓ 教室中止等の連絡は下記の電話及びメールアドレスにてご連絡致します。↓

TEL：023-616-6676 E-mail：club@yamagatasi-taikyou.jp

月間予定表はホームページからでもご覧になれます。→



火・水・木・金曜日は裏面をご覧ください。

4 月 月間予定表

| 曜日 | コース名                | 会 場                | 時 間             | 期 日      |
|----|---------------------|--------------------|-----------------|----------|
| 火  | HipHopダンス           | スポーツセンター<br>軽運動場   | 17:00～<br>18:00 | 8 15 22  |
|    | ピラティス（モーニング）        | スポーツセンター<br>特設スタジオ | 10:30～<br>11:45 | 8 15 22  |
|    | ピラティス（アフター）         | スポーツセンター<br>軽運動場   | 19:15～<br>20:30 | 8 15 22  |
| 水  | リフレッシュヨガ<br>（モーニング） | スポーツセンター<br>特設スタジオ | 10:30～<br>11:45 | 9 16 23  |
|    | 太極拳                 | スポーツセンター<br>特設スタジオ | 13:30～<br>14:30 | 9 16 23  |
|    | はじめてのバレエ            | スポーツセンター<br>特設スタジオ | 17:00～<br>18:00 | 9 16 23  |
|    | バレエ（オープン）           |                    | 19:00～<br>20:00 | 9 16 23  |
|    | 弓道入門                | スポーツセンター<br>弓道場    | 19:00～<br>20:30 | 9 16 23  |
| 木  | 脂肪燃焼!!<br>BODYメイク   | スポーツセンター<br>軽運動場   | 19:00～<br>20:15 | 10 17 24 |
| 金  | スッキリBODYメイク         | スポーツセンター<br>柔道場    | 10:00～<br>11:15 | 11 18 25 |
|    | 健康スイミング             | スポーツセンター<br>屋内プール  | 10:00～<br>12:00 | 11 18 25 |
|    | リフレッシュヨガ<br>（アフター）  | スポーツセンター<br>軽運動場   | 19:15～<br>20:30 | 11 18 25 |