

11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 軽運動場	17:00～ 18:00	10 17
	スポーツ民踊（昼）	スポーツセンター 弓道場	13:30～ 15:00	
	スポーツ民踊（夜）		19:00～ 20:00	
	多種目トライ	スポーツセンター 第二体育館	19:15～ 20:15	10 17
	新体操	スポーツセンター 軽運動場	18:00～ 19:00	10 17
	柳川式わんぱく体操（前）	スポーツセンター 第一体育館	18:00～ 19:00	10 17
	柳川式わんぱく体操（後）		19:15～ 20:15	10 17
	上達卓球		18:30～ 20:15	10 17
	Enjoy！バスケ（前）		18:30～ 19:30	10 17
	Enjoy！バスケ（後）		19:30～ 20:30	10 17
	セルフコンディショニング ストレッチ	スポーツセンター 軽運動場	19:00～ 20:15	10 17

↓ 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。

11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 軽運動場	17:00～ 18:00	4 11 18
	ピラティス（モーニング）	スポーツセンター 特設スタジオ	10:30～ 11:45	4 11 18 25
	ピラティス（アフター）	スポーツセンター 軽運動場	19:15～ 20:30	4 11 18 25
水	リフレッシュヨガ （モーニング）	スポーツセンター 特設スタジオ	10:30～ 11:45	5 12 19 26
	太極拳	スポーツセンター 特設スタジオ	13:30～ 14:30	5 12 19 26
	はじめてのバレエ	スポーツセンター 特設スタジオ	17:00～ 18:00	5 12 19 26
	バレエ（オープン）		19:00～ 20:00	5 12 19 26
	弓道入門	スポーツセンター 弓道場	19:00～ 20:30	5 12 19
木	脂肪燃焼!! BODYメイク	スポーツセンター 特設スタジオ	19:00～ 20:15	6 13 20 27
金	スッキリBODYメイク	スポーツセンター 柔道場	10:00～ 11:15	7 21 28
	健康スイミング	スポーツセンター 屋内プール	10:00～ 12:00	7 14 21 28
	リフレッシュヨガ （アフター）	スポーツセンター 軽運動場	19:15～ 20:30	7 21 28