

1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	5 19 26
	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	5 19 26
	新体操	スポーツセンター 軽運動場	18:00～ 19:00	5 19 26
	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	5 19 26
	柳川式わんぱく体操（後）		19:15～ 20:15	5 19 26
	上達卓球		18:30～ 20:15	5 19 26
	Enjoy！バスケ（前）		18:30～ 19:30	5 19 26
	Enjoy！バスケ（後）		19:30～ 20:30	5 19 26
	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	5 19 26

↓ 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。

1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	6 13 20
	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	6 13 20
	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	6 13 20
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	14 21 28
	太極拳	スポーツセンター 特設スタジオ	13:30～ 14:30	7 14 21
	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	7 14 21
	バレエ（オープン）		19:00～ 20:00	7 14 21
	弓道入門	スポーツセンター 弓道場	19:00～ 20:30	
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	8 15 22
金	スッキリBODYメイク	スポーツセンター 柔道場	10:00～ 11:15	9 16 23 30
	健康スイミング	スポーツセンター 屋内プール	10:00～ 12:00	9 16 23 30
	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	9 16 23 30