

2019年10月予定表 NPO法人 Yu-Gaku加茂スポーツクラブ

		①.⑧ レスリング (幼児～中学生)	② キッズバスケット (幼児～小学3年生)	③ キッズサッカー (幼児～小学3年生)	④ ヒップホップダンス ①4歳～小学2年 ②小学3年生～中学生	⑤ ジュニアテニス (小学生)	⑥ ミニバス (小学生)	⑦ F. C. UNNAN (中学生)	⑨ 卓球 (小学生以上)	⑩ バドミントン (小学生～一般)	⑪ 一般テニス (中学生以上)	⑫ ヨガ (中学生以上)	⑬ ピラティス (中学生以上)	⑭ ZUMBA (高校生以上)	⑮ スマイルリッシュ教室 (中高齢者)	⑯ 美クササイズ (高校生以上)					
会場		海洋センター 第2体育館	海洋センター アリーナ	加茂中央公園 ふれあいの丘多目的広場	海洋センター 第2体育館	加茂中央公園 テニスコート	海洋センター アリーナ	平日:大東公園市民体育館 土日:加茂中央公園 多目的広場	海洋センター 第2体育館	海洋センター アリーナ	加茂中央公園 テニスコート	海洋センター 第2体育館、会議室	海洋センター 第2体育館	海洋センター 第2体育館	海洋センター 第2体育館	海洋センター 第2体育館	海洋センター 第2体育館	会場			
持ち物		上履き	上履き	運動靴	上履き	運動靴	上履き	運動靴	上履き	上履き	運動靴	なし	なし	上履き	上履き	上履き	持ち物				
1	火																13:30～14:30 (バランスボール)	1	火		
2	水	休館日																2	水		
3	木						18:00～20:00		18:30～20:00								13:30～15:00 (健康度・骨密度測定)	3	木		
4	金													20:00～20:45				4	金		
5	土		13:00～14:00			10:00～12:00	9:00～12:00				20:00～22:00	10:00～11:00 鳥本先生						5	土		
6	日										休み							6	日		
7	月						17:00～18:30			18:30～20:00		19:00～19:45 西川先生						7	月		
8	火																13:30～14:30 (ストレッチリング)	8	火		
9	水	休館日																9	水		
10	木						18:00～20:00		18:30～20:00								13:30～14:30 (3B体操)	10	木		
11	金																	11	金		
12	土	別紙日程表を参照ください				10:00～12:00	大会	別紙日程表を参照ください			20:00～22:00	10:00～11:00 西川先生						12	土		
13	日		10:00～11:00	①9:00～9:50 ②10:00～10:50		9:00～12:00	曜日変更です!				10:00～12:00								13	日	
14	月				時間変更です!		休み				休み									14	月
15	火																		13:30～14:30 (リズム体操)	15	火
16	水		休館日																16	水	
17	木						18:00～20:00		18:30～20:00								休み	17	木		
18	金													20:00～20:45				18	金		
19	土		13:00～14:00			10:00～12:00	14:00～17:00				20:00～22:00	10:00～11:00 鳥本先生	20:00～21:00					19	土		
20	日				①11:00～11:50 ②12:00～12:50	雲南市テニス大会 & Kコートで遊ぼう!	時間変更です!				10:00～12:00							20	日		
21	月						17:00～18:30			18:30～20:00	雲南市テニス大会 & Kコートで遊ぼう!開催	19:00～19:45 西川先生						21	月		
22	火																13:30～14:30 (自重トレーニング)	22	火		
23	水	休館日																23	水		
24	木						18:00～20:00		18:30～20:00								13:30～14:30 (健康ヨガ)	24	木		
25	金																	25	金		
26	土					10:00～12:00	大会				20:00～22:00	10:00～11:00 西川先生	20:00～21:00					26	土		
27	日										10:00～12:00							27	日		
28	月						17:00～18:30			18:30～20:00								28	月		
29	火																13:30～14:30 (青竹ふみ)	29	火		
30	水	休館日																30	水		
31	木						18:00～20:00		18:30～20:00								13:30～14:30 (ルディックウォーキング)	31	木		

※Yu-Gaku加茂スポーツクラブホームページ(海洋センターホームページ)でPDFにて予定表をアップしております。  
 ※教室の日程は、変更になる場合があります。変更の場合はメールにてご連絡いたします。

持ち物:帽子、タオル、ドリンク  
 悪天候の場合はアリーナ。  
 持ち物:室内シューズ、タオル、ドリンク

2020年1月28日の振替です。