

NPO 法人 Yu-Gaku 加茂スポーツクラブ 10 月予定表

【種 目】	【対 象】	【日にち】	【時 間】	【会 場】	【持ち物】
キッズバスケ (土曜日)	幼児～小学3年生	1日、15日	<u>13:00～14:00</u>	アリーナ	上履き タオル 飲み物
ミニバス	小学生	※事務局にご確認ください。			
バドミントン (毎週月曜日)	小学生～一般	3日、10日休み、17日、24日、31日	18:30～20:00		
レスリング	幼児～中学生	※事務局にご確認ください。		第2体育館	
卓球 (毎週木曜日)	小学生以上	6日、13日、20日、27日	18:30～20:00		
ヒップホップダンス① (日曜日)	4歳～小学4年生 ※初心者向け	9日	11:00～11:50		
ヒップホップダンス② (日曜日)	小学3年生～高校生 ※経験者向け	※9月に3回実施したので、 10月は1回実施します。	12:00～12:50		
ZUMBA® (毎週金曜日)	中学生以上	7日、14日、21日、28日	20:00～20:45		
美クササイズ (毎週月曜日)	高校生以上	3日: バランスボール 10日: 休み 17日: 自重トレーニング 24日: Gボール 31日: ストレッチリング	13:30～14:30		
ヨガ (毎週土曜日)	中学生以上	1日: 西川先生 8日: 休み 15日: 鳥本先生 22日: 西川先生 29日: 鳥本先生	10:00～11:00		
ピラティス (土曜日)	中学生以上	15日、29日	20:00～21:00		
一般テニス: 土曜日	中学生以上	1日、8日、15日、22日、29日	20:00～22:00	テニスコート	
一般テニス: 日曜日		2日、9日、16日休み、23日、30日	9:00～12:00		
ジュニアテニス (毎週土曜日)	小学生	1日、8日、15日、22日、29日	9:00～12:00		運動靴 タオル 飲み物
F. C. UNNAN	中学生	※事務局にご確認ください。			

事務局からのお知らせ

- 新型コロナウイルス感染拡大防止の為、これまで同様マスク着用、手指消毒を徹底していただき、また、体調がすぐれない方は外出を控えていただくようご協力をお願いいたします
- 会員証を教室受付時や教室終了後に配布しています。まだお受け取りでない方は、窓口までお越しください。