



# 10月の日程表



日	火	水	木	金	土
<b>29</b> 事務局休	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
		山歩き(栗駒山)		10:00 60歳健康	10:00 ピラティス
			14:00 ピラティス		14:00 エアロビクス
	19:00 ヨガ			19:30 ストレッチボール & コアトレーニング	
<b>6</b> 事務局休	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
		13:30 運動不足		14:00 ピラティス	10:00 60歳健康
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ キッズダンス		19:30 Bボール	10:00 ピラティス
					14:00 エアロビクス
<b>13</b> 事務局休	<b>14</b> 事務局休	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
				9:30 ウォーキング	10:00 60歳健康
				14:00 ピラティス	
		19:00 ヨガ		19:00 キッズダンス	19:30 ストレッチボール & コアトレーニング
					19:00 Jrチャレンジ
<b>20</b> 事務局休	<b>21</b>	<b>22</b> 事務局休	<b>23</b> ハ体ツグ (会津若松)	<b>24</b>	<b>25</b>
	14:00 レベルアップ			14:00 ピラティス	
	19:30 バドミントン			19:30 Bボール	19:00 Jrチャレンジ
<b>27</b> 事務局休	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b>
	14:00 レベルアップ			9:30 ウォーキング	
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ キッズダンス		14:00 ピラティス	

10月は大会やイベント等で、教室がお休みに  
なったり、場所が変更になったりしている  
教室があるので、お間違え無いよう  
宜しくお願いします。

10月からレベルアップピラティス教室がは  
じまります！月曜日14時から6回にわたっ  
て開催します。興味のある方は事務局に  
お問い合わせください。



## ☆後期会員募集します☆ (10月以降)

年会費	子ども	1,500円	中学生以下
	一般	3,000円	高校生～64歳
	シニア	2,000円	65歳以上

※後期入会はペア割の適用はありません。