




# 11月の日程表



日	月	火	水	木	金	土
事務局休					1 10:00 60歳健康 19:30 ストレッチポール&コアトレ	2 10:00 ピラティス
事務局休	3 事務局休	4 事務局休	5 19:00 ヨガ	6	7 19:30 バランスボール	8 10:00 60歳健康 9:30 Jrチャレンジ 14:00 エアロビクス
事務局休	10 14:00 レベルアップピラティス 19:30 バドミントン	11 13:30 運動不足 19:00 ヨガ キッズダンス	12 ハイキング (あずま運動公園)	13 14:00 ピラティス	14 10:00 60歳健康 19:30 ストレッチポール&コアトレ	15 9:30 Jrチャレンジ 10:00 ピラティス
事務局休	17 19:30 バドミントン	18 19:00 ヨガ	19 山歩き (鹿狼山)	20 14:00 ピラティス 19:30 バランスボール	21 10:00 60歳健康	22 23
事務局休	24 14:00 レベルアップピラティス 19:30 バドミントン	25 19:00 ヨガ キッズダンス	26	27 9:30 ウォーキング 14:00 ピラティス	28 10:00 60歳健康	29 14:00 エアロビクス

寒くなってきましたね～！  
みなさん風邪ひいたりしていませんか？  
運動した後は汗をこまめに拭いて  
十分な水分補給を忘れずに！！



☆後期会員募集中☆  
一緒に楽しく運動しましょう！ (10月以降)  
※後期入会はペアの適用はありません。

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

ストレッチポール&コアトレーニング教室

ストレッチポールを使っての体幹トレーニングです。  
シェイプアップの他、筋肉が緩む、背骨が整う、呼吸が深くなる、副交感神経が優位になるなど、色々な効果が期待できます！  
月2回主に音楽練習室で開催しています。