





Let's Go! ふじさきいきいきスポーツクラブ

◎ 11月の活動予定表 ◎

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
				1 ゆるゆるかんたん筋トレ (10:00~10:30) やさしいヨガ (10:30~11:30) ZUMBA (19:00~20:00)	2 ノルディック (13:30~15:00) ユニホッケー (19:00~21:00) いきいき リフレッシュヨガ (19:00~20:00)	 文化の日 3 キッズチア お休み HIPHOPダンス 【土曜】 (16:00~17:00) 【はじめてのHIPHOP】 (17:20~18:20)
4 走り方教室 (9:00~10:00) スポーツ吹矢 (10:00~11:00)	5 休館日	6 スポーツ吹矢 (13:30~15:00) トレーニング (19:00~20:30) はひふへクラブ (19:30~20:30)	7 HIPHOPダンス 【はじめてのHIPHOP】 (16:15~17:15) 【水曜】 (17:30~18:30) 【ジュニア】 (19:30~20:30)	8 ゆるゆるかんたん筋トレ (10:00~10:30) やさしいヨガ (10:30~11:30) HIPHOPダンス 【一般】 (19:15~20:15)	9 トレーニング (13:30~15:00) ユニホッケー (19:00~21:00) セラピーヨガ (19:00~20:00)	10 運動教室 (9:00~10:00) キッズチア (11:00~12:00) HIPHOPダンス お休み
11 キッズチア イベント発表 《どっと市》 11:30~ 14:30~	12 休館日	13 スポーツ吹矢 (13:30~15:00) トレーニング (19:00~20:30) はひふへクラブ (19:30~20:30)	14 3B体操 (10:00~11:30) 秋祭りリハーサル HIPHOPダンス (18:00~) Karate組 (18:30~)	★ふじさき秋祭り★		17
18 秋祭り発表 ・チアダンス ・HIPHOPダンス ・Karate組	19 休館日	20 スポーツ吹矢 (13:30~15:00) トレーニング (19:00~20:30) はひふへクラブ (19:30~20:30)	21 HIPHOPダンス 【はじめてのHIPHOP】 (16:15~17:15) 【水曜】 (17:30~18:30) 【ジュニア】 (19:30~20:30)	22 ゆるゆるかんたん筋トレ (10:00~10:30) やさしいヨガ (10:30~11:30) HIPHOPダンス 【一般】 (19:15~20:15)	23 トレーニング お休み ユニホッケー (19:00~21:00) セラピーヨガ (19:00~20:00) 勤労感謝の日	24 キッズチア お休み HIPHOPダンス 【土曜】 (16:00~17:00) 【はじめてのHIPHOP】 (17:20~18:20)
25	26 休館日	27 スポーツ吹矢 (13:30~15:00) トレーニング (19:00~20:30) はひふへクラブ (19:30~20:30)	28 3B体操 (10:00~11:30) HIPHOPダンス 【はじめてのHIPHOP】 (16:15~17:15) 水(17:30~18:30) ジ(19:30~20:30)	29 ゆるゆるかんたん筋トレ (10:00~10:30) やさしいヨガ (10:30~11:30) ZUMBA (19:00~20:00)	30 ノルディック (13:30~15:00) ユニホッケー (19:00~21:00) いきいき リフレッシュヨガ (19:00~20:00)	

【お問い合わせ】 スポーツプラザ藤崎内 ふじさきいきいきスポーツクラブ事務局 TEL0172-75-3323



参加者大募集！！

