

# Let's Go! ふじさきいきいきスポーツクラブ



◎ 12月の活動予定表 ◎

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
						1 スポーツ吹矢 (10:00~11:00) キッズチア (11:00~12:00) HIPHOPダンス【土曜】 (16:00~17:00) 【はじめてのHIPHOP】 (17:20~18:20)
2	3 休館日	4 ワックスがけのためクラブお休み	5 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)	6 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)	7 ノルディック (13:30~15:00) いきいきリフレッシュヨガ (19:00~20:00)	8 運動教室 (9:00~10:00) キッズチア (11:00~12:00) HIPHOPダンス【土曜】 (16:00~17:00) 【はじめてのHIPHOP】 (17:20~18:20)
9	10 休館日	11 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)	12 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)	13 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)	14 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 (19:30~20:30)	15 キッズチア (11:00~12:00) HIPHOPダンス【土曜】 (16:00~17:00) 【はじめてのHIPHOP】 (17:20~18:20)  12月から時間が変わります!
16	17 休館日	18 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)	19 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)	20 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)	21 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 お休み	22 走り方教室 (9:00~10:00) キッズチア (11:00~12:00) HIPHOPダンス【土曜】 (16:00~17:00) 【はじめてのHIPHOP】 (17:20~18:20)
23 天皇誕生日	24 振替休日	25 休館日	26 3B体操 お休み スポーツ吹矢 (13:30~15:00) HIPHOPダンス【はじめてのHIPHOP】 (16:15~17:15) 水 (17:30~18:30) ジ (19:30~20:30)	27 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)	28 全館清掃のため	29 年末年始休業 (12/29~1/3)
30	31					

【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!!

