

元気ひまわりクラブ三郷

2023年 11月 予定表

月	火	水	木	金	土
		1 ★太極拳ゆっくりクラス②③ リハーサル ★リハの流れ良くする リスニング ★パ-ソナルトレーナーのやさしい筋トレ リスニング ★キッズダンス リハーサル ★Jr テニス 中央公園G ★Jrサッカー 中央公園G	2 ★季節のヨガ 視聴覚室 ★膝・腰・肩・改善教室 視聴覚室 ★JrフットサルU9・U12 北小体育館 ★基礎運動能力伸ばす教室 スポセン	3 <div style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;">文化の日</div>	4 ★良姿勢・笑援フィットネスクラス③ 視聴覚室
	6 ★自分を癒す タイ式ヨガ①② リハーサル ★スポチャレ スポセン	7 ★体幹トレーニングとリズミ体操 ★ソフトエアビクス リハーサル ★ゆったりヨガ 視聴覚室 ★イスでゆったりヨガ ★スポチャレ スポセン	8 ★リハの流れ良くする リスニング ★パ-ソナルトレーナーのやさしい筋トレ リスニング ★キッズダンス リハーサル ★体を整えるコアストレッチ①② リハーサル ★Jr テニス 中央公園G ★Jrサッカー 中央公園G	9 ★膝・腰・肩・改善教室 リハーサル室 ★JrフットサルU9・U12 北小体育館 ★基礎運動能力伸ばす教室 スポセン	10 ★ノルディックウォーキング ★姿勢改善教室 リハーサル ★自分を癒す タイ式ヨガ③④ 和室1 ★キッズサッカー 中央公園G ★Jr ランニング 中央公園G
13 ★自分を癒す タイ式ヨガ①② リハーサル ★スポチャレ スポセン ★はじめてのソフト&ベースボール 中央公園G	14 ★体幹トレーニングとリズミ体操 ★ソフトエアビクス リハーサル ★ゆったりヨガ 視聴覚室 ★イスでゆったりヨガ ★太極拳ゆっくりクラス① スポセン	15 ★太極拳ゆっくりクラス②③ リハーサル ★リハの流れ良くする リスニング ★パ-ソナルトレーナーのやさしい筋トレ リスニング ★キッズダンス リハーサル ★体を整えるコアストレッチ①② リハーサル ★Jr テニス 中央公園G ★Jrサッカー 中央公園G	16 ★季節のヨガ 視聴覚室 ★膝・腰・肩・改善教室 視聴覚室 ★JrフットサルU9・U12 北小体育館 ★基礎運動能力伸ばす教室 スポセン	17 ★ノルディックウォーキング ★姿勢改善教室 視聴覚室 ★自分を癒す タイ式ヨガ③④ リハーサル ★キッズサッカー 中央公園G ★Jr ランニング 中央公園G	18 ★良姿勢・笑援フィットネスクラス③ 視聴覚室
20 ★自分を癒す タイ式ヨガ①② リハーサル ★スポチャレ スポセン	21 ★体幹トレーニングとリズミ体操 ★ソフトエアビクス リハーサル ★ゆったりヨガ 視聴覚室 ★イスでゆったりヨガ ★太極拳ゆっくりクラス① スポセン	22 ★太極拳ゆっくりクラス②③ リハーサル ★リハの流れ良くする リスニング ★パ-ソナルトレーナーのやさしい筋トレ リスニング ★キッズダンス 視聴覚室 ★体を整えるコアストレッチ①② 視聴覚室 ★Jr テニス 中央公園G ★Jrサッカー 中央公園G	23 <div style="text-align: center; color: red; font-size: 2em;">勤労感謝の日</div>	24 ★ノルディックウォーキング ★姿勢改善教室 視聴覚室 ★自分を癒す タイ式ヨガ③④ 視聴覚室 ★キッズサッカー 中央公園G ★Jr ランニング 中央公園G	25
27 ★自分を癒す タイ式ヨガ①② リハーサル ★スポチャレ スポセン ★はじめてのソフト&ベースボール 中央公園G	28 ★体幹トレーニングとリズミ体操 ★ソフトエアビクス リハーサル ★ゆったりヨガ 視聴覚室 ★イスでゆったりヨガ ★太極拳ゆっくりクラス① スポセン	29 ★太極拳ゆっくりクラス②③ リハーサル ★リハの流れ良くする リスニング ★パ-ソナルトレーナーのやさしい筋トレ リスニング ★キッズダンス リハーサル ★体を整えるコアストレッチ①② リハーサル ★Jr テニス 中央公園G ★Jrサッカー 中央公園G	30 ★季節のヨガ 和室1 ★膝・腰・肩・改善教室 和室1 ★JrフットサルU9・U12 北小体育館 ★基礎運動能力伸ばす教室 スポセン		