

# 元気ひまわりクラブ三郷

## 2023年 12月 予定表

月	火	水	木	金	土
				<b>1</b> ★ノルディックウォーキング ★姿勢改善教室 和室1 ★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	<b>2</b> ★良姿勢・笑援フィット③ 視聴覚室
<b>4</b> ★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	<b>5</b> ★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	<b>6</b> ★太極拳ゆっくりクラス②③ リハーサル ★リッパの流れ良くする リスニング ★パー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	<b>7</b> ★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	<b>8</b> ★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	<b>9</b>
<b>11</b> ★自分を癒す タイ式ヨガ①② 和室1 ★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	<b>12</b> ★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	<b>13</b> ★太極拳ゆっくりクラス②③ リハーサル ★リッパの流れ良くする リスニング ★パー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	<b>14</b> ★季節のヨガ リハーサル室 ★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	<b>15</b> ★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	<b>16</b> ★良姿勢・笑援フィット③ 視聴覚室
<b>18</b> ★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	<b>19</b> ★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	<b>20</b> ★太極拳ゆっくりクラス②③ リハーサル ★リッパの流れ良くする リスニング ★パー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	<b>21</b> ★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	<b>22</b> ★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	<b>23</b>
<b>25</b> ★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	<b>26</b> ★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	<b>27</b> ★太極拳ゆっくりクラス②③ リハーサル ★リッパの流れ良くする リスニング ★パー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	<b>28</b> ★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	<b>29</b>	<b>30</b>