

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
<p>第3回バスハイク紅葉の戸隠奥社ウォーキングと新そば賞味日帰り旅</p> <p>出発日：令和元年11月12日（火）</p> <p>申し込み締切は11月8日（金）です。 ぜひ、お申込み下さい。</p> 					<p>カイロピクス 10：30～11：30</p>	<p>よくばりエアロ 10：30～12：00</p> <p>バトントワリング 教室 (初級コース) 13：30～14：30</p> <p>バトントワリング 教室 (中級コース) 13：30～15：00</p>
3	4	5	6	7	8	9
<p>レスリング (滑川高校) 10：00～12：00</p>		<p>やさしいエクササイズ 10：30～11：30</p> <p>キッズダンス 16：30～17：15</p> <p>バウンドテニス教室 (初心者コース) 19：00～20：45</p> <p>ホップ！ステップ！ ジャンプ！ スポーツ塾 19：30～21：00</p>	<p>ヨーガ・セラピー 10：15～11：30</p> <p>レスリング (日医工) 18：30～20：30</p> <p>ジュニア バトミントン教室 18：00～19：30</p>	<p>リズムウォーキング 10：30～11：30</p> <p>フラダンス（夜） 19：00～20：30</p> <p>バウンドテニス広場 レベルアップコース 18：30～20：45</p>	<p>カイロピクス 10：30～11：30</p> <p>ホップ！ステップ！ ジャンプ！ スポーツ塾 19：30～21：00</p> <p>バスハイク 申込締切日</p> 	<p>よくばりエアロ 10：30～12：00</p> <p>バトントワリング 教室 (初級コース) 13：30～14：30</p> <p>バトントワリング 教室 (中級コース) 13：30～15：00</p>
10	11	12	13	14	15	16
	<p>フラダンス（昼） 10：00～11：30</p> <p>わんぱく運動教室 16：30～17：15</p> <p>ジュニア運動教室 17：30～18：15</p>	<p>第3回バスハイク</p> <p>やさしいエクササイズ 10：30～11：30</p> <p>バウンドテニス教室 (初心者コース) 19：00～20：45</p> <p>ホップ！ステップ！ ジャンプ！ スポーツ塾 19：30～21：00</p>	<p>ヨーガ・セラピー 10：15～11：30</p> <p>新体操教室 16：45～17：45</p> <p>レスリング (日医工) 18：30～20：30</p> <p>ジュニア バトミントン教室 18：00～19：30</p>	<p>リズムウォーキング 10：30～11：30</p> <p>バウンドテニス広場 レベルアップコース 18：30～20：45</p>	<p>カイロピクス 10：30～11：30</p> <p>ホップ！ステップ！ ジャンプ！ スポーツ塾 19：30～21：00</p>	<p>よくばりエアロ 10：30～12：00</p> <p>バトントワリング 教室 (初級コース) 13：30～14：30</p> <p>バトントワリング 教室 (中級コース) 13：30～15：00</p>
17	18	19	20	21	22	23
<p>レスリング (滑川高校) 10：00～12：00</p> 	<p>わんぱく運動教室 16：30～17：15</p> <p>ジュニア運動教室 17：30～18：15</p>	<p>やさしいエクササイズ 10：30～11：30</p> <p>キッズダンス 16：30～17：15</p> <p>バウンドテニス教室 (初心者コース) 19：00～20：45</p>	<p>ヨーガ・セラピー 10：15～11：30</p> <p>レスリング (日医工) 18：30～20：30</p> <p>ジュニア バトミントン教室 18：00～19：30</p>	<p>リズムウォーキング 10：30～11：30</p> <p>フラダンス（夜） 19：00～20：30</p> <p>バウンドテニス広場 レベルアップコース 18：30～20：45</p>	<p>ホップ！ステップ！ ジャンプ！ スポーツ塾 19：30～21：01</p>	
24	25	26	27	28	29	30
<p>レスリング (滑川高校) 10：00～12：02</p>	<p>フラダンス（昼） 10：00～11：30</p> <p>わんぱく運動教室 16：30～17：15</p> <p>ジュニア運動教室 17：30～18：15</p>	<p>やさしいエクササイズ 10：30～11：30</p> <p>キッズダンス 16：30～17：15</p> <p>バウンドテニス教室 (初心者コース) 19：00～20：45</p> <p>ホップ！ステップ！ ジャンプ！ スポーツ塾 19：30～21：00</p>	<p>ヨーガ・セラピー 10：15～11：30</p> <p>新体操教室 16：45～17：45</p> <p>レスリング (日医工) 18：30～20：30</p> <p>ジュニア バトミントン教室 18：00～19：30</p>	<p>リズムウォーキング 10：30～11：30</p> <p>バウンドテニス広場 レベルアップコース 18：30～20：45</p>	<p>ホップ！ステップ！ ジャンプ！ スポーツ塾 19：30～21：01</p>	<p>よくばりエアロ 10：30～12：00</p>