

# お知らせ

- ・個人レッスン可能時間帯に青字で「個人レッスン可能」と表示しております。ご予約は先着順です。
- ・GSクラスは4年生以上から参加可能。ロープや吊り輪、テニスなど基礎体力向上が目的です。(会員様無料)
- ・種目練習に特化した非会員様用の『グループレッスン』をGrと表記。ご予約は先着順です。
- ・年始は5日からのレッスンです。
- ・15日の柔軟性向上ヨガはどなたでもご参加いただけます。中学生以上の方は極力参加してください。

## 1月度

日付	曜日	会場	AMレッスン		PMLレッスン	
			開始 ~ 終了	対象クラス	開始 ~ 終了	対象クラス
1	日		年始休業			
2	月					
3	火					
4	水					
5	木	雨天練習場			19:40 ~ 21:00	みんなでコアトレ (4年生以上参加可能)
6	金	雨天練習場			17:00 ~ 18:30 19:00 ~ 21:00	幼稚園・小学生 中学生以上クラス
7	土	雨天練習場	10:00 ~ 12:00	個人レッスン可能	12:30 ~ 14:00 14:30 ~ 16:30	幼稚園・小学生 中学生以上クラス
8	日	雨天練習場	10:00 ~ 12:00	個人レッスン可能	12:30 ~ 14:00 14:30 ~ 16:30	幼稚園・小学生 中学生以上クラス
9	月	雨天練習場			12:30 ~ 14:00 14:30 ~ 16:30	幼稚園・小学生 中学生以上クラス
10	火					
11	水	雨天練習場			17:00 ~ 18:30 19:00 ~ 21:00	幼稚園・小学生 中学生以上クラス
12	木	雨天練習場			19:40 ~ 21:00	コアトレーニング
13	金	雨天練習場			17:00 ~ 18:30 19:00 ~ 21:00	幼稚園・小学生 中学生以上クラス
14	土	雨天練習場			12:30 ~ 14:00 14:30 ~ 16:30	幼稚園・小学生 中学生以上クラス
15	日	雨天練習場			12:30 ~ 14:00 14:15 ~ 14:45 14:45 ~ 17:00	幼稚園・小学生 柔軟性向上ヨガ 中学生以上クラス

16	月				
17	火	雨天練習場			17:00 ~ 18:30 幼稚園・小学生 19:00 ~ 21:00 中学生以上クラス
18	水	雨天練習場			17:00 ~ 18:30 幼稚園・小学生 19:00 ~ 21:00 中学生以上クラス
19	木	雨天練習場			19:40 ~ 21:00 コアトレーニング
20	金	雨天練習場			17:00 ~ 18:30 幼稚園・小学生 19:00 ~ 21:00 中学生以上クラス
21	土	雨天練習場			12:30 ~ 14:00 幼稚園・小学生 14:30 ~ 16:30 中学生以上クラス
22	日	雨天練習場			12:30 ~ 14:00 幼稚園・小学生 14:30 ~ 16:30 中学生以上クラス 16:45 ~ 18:15 Grハードル:久美子C 16:45 ~ 17:45 基礎体力向上(GS)
23	月				
24	火	雨天練習場			17:00 ~ 18:30 幼稚園・小学生 19:00 ~ 21:00 中学生以上クラス
25	水	雨天練習場			17:00 ~ 18:30 幼稚園・小学生 19:00 ~ 21:00 中学生以上クラス
26	木	雨天練習場			19:40 ~ 21:00 コアトレーニング
27	金	雨天練習場			17:00 ~ 18:30 幼稚園・小学生 19:00 ~ 21:00 中学生以上クラス
28	土	雨天練習場			12:30 ~ 14:00 幼稚園・小学生 14:30 ~ 16:30 中学生以上クラス
29	日	雨天練習場			12:30 ~ 14:00 幼稚園・小学生 14:30 ~ 16:30 中学生以上クラス
30	月				
31	火	雨天練習場			17:00 ~ 18:30 幼稚園・小学生 19:00 ~ 21:00 中学生以上クラス