

いつでも、だれでも、いつまでも

遊・Uクラブ

月間スケジュール

2024年 10月

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
		Uホール 休館日	18:00 トランポリン 19:00 フラダンス教室	①9:00 ②10:15 はじめての ピラティス 18:30 Jr.硬式テニス	10:00 楽しく 健康体操	9:15 太極拳 11:00 ポールストレッチ 19:00 ボディメイク ヨガ
6	7	8	9	10	11	12
	10:00 リフレッシュ ヨガ 18:00 RAKUSポ 19:30 ピラティス	Uホール 休館日	9:00 ノルディック ウォーク 18:00 トランポリン 19:00 フラダンス サークル	①9:00 ②10:15 はじめての ピラティス 17:00 キッズリズム ダンス 18:30 Jr.硬式テニス	19:30 ZUMBA	9:15 太極拳 10:00 ヨガサークル 19:00 ボディメイク ヨガ
13	14	15	16	17	18	19
	スポーツの日	Uホール 休館日	Uホール 休館日	17:00 キッズリズム ダンス		9:15 太極拳 11:00 ポールストレッチ 19:00 ボディメイク ヨガ
20	21	22	23	24	25	26
	10:00 リフレッシュ ヨガ 18:00 RAKUSポ 19:30 ピラティス	Uホール 休館日	18:00 トランポリン 19:00 フラダンス教室	①9:00 ②10:15 はじめての ピラティス 17:00 キッズリズム ダンス 18:30 Jr.硬式テニス	19:30 ZUMBA	9:15 太極拳 19:00 ボディメイク ヨガ
27	28	29	30	31		
秋の中山	10:00 リフレッシュ ヨガ 18:00 RAKUSポ 19:30 ピラティス	Uホール 休館日	9:00 ノルディック in白川郷 18:00 トランポリン 19:00 フラダンス サークル	①9:00 ②10:15 はじめての ピラティス 17:00 キッズリズム ダンス 18:30 Jr.硬式テニス		

遊・U-DAY
開催日

誰でも参加OK! **会員無料**
にこにこ運動タイム13:00~17:00
(ビーチボール・ラージボール教室13:30~15:00)
遊・Uタイム17:00~21:00



HPはこちら



Instagram
はこちら



2024 遊・Uクラブ会員&受講生募集

お問合せ・お申し込みは…遊・Uクラブ TEL64-1437 (Uホール内)

ホームページ<http://www.uu-club.org/>