

'18 11月予定表

総合型地域スポーツクラブ
特定非営利活動法人しまでもとバンブークラブ

ふー視：ふれあいセンター3階視聴覚室 ふー第一：3階第一学習室 ふー軽：2階軽体育室 ふー機：2階機能回復室
ふー水：2階水訓練室 ふー美：3階美術工芸室 町体-1：町立体育館第1体育室 町体-3：町立体育館第3体育室
ふー座敷：3階一般座敷 三小-活：生涯学習課活動室（第三小学校）町一研：町立体育館研修室 ♥：心のカウンセリング

●第三小学校体育館屋根工事のため、車での来校はご遠慮ください。徒歩、自転車でお願いします。駐輪は、体育館前の校舎側 臨時駐輪場をご利用ください。

月	火	水	木	金	土	日										
事務局からのお知らせ ● 3日「書道」は、町立体育館研修室です。 ● 10日、事務局はお休みです。 ● バンブー杯 ┌ バドミントン14日(水) └ スポンジテニス26日(月) ● 今月「キッズフィットネス」は、1回です。 ● 今月から「フットサルジュニア」は、18:30に時間変更致します。● 25日「英会話教室」は、ふれセン3階一般座敷です。					③ 文化の日 事務局開設&電話受付 10時~13時 チアダンス教室(キッズクラス) (三小一体育館) ①9:10~9:50 ②9:55~10:50 ③10:55~11:50 チアダンス教室(1-3クラス)[開講予定] (三小一活) 12:20~13:20 ストレッチ&ダンス (三小一活) 10:00~11:25 ★書道[中学生以上] (町一研) 10:05~11:50		④ 事務局開設&電話受付 10時~13時 体育あそび (三小体育館) 10:00~11:30 ストレッチ&ダンス (三小一活) 10:00~11:25 英語で遊ぼう (三小一活) 11:45~12:45									
5 ★太極拳 (町体-3) 基礎クラス 9:10~10:25 中級クラス10:35~11:50 スポンジテニス 9:30~11:45 (町体-1)					6 フットサルジュニア 18:30~20:00(三小体育館)		7 ラージボール卓球 9:30~11:45(町体-1) ★水中ウォーク ①10:00~11:00 ②11:30~12:30 ③13:00~14:00(ふー水) いきいき歌体操 13:15~14:45(ふー軽)		8 ♥		9 ★水中ウォーク (ふー水) ①9:15~10:15 ②10:35~11:35 ★ヨガの教室 (ふー軽) 12:05~13:10 ★♪たのしくフラダンス♪ (ふー軽) ①13:20~14:30 ②14:35~15:45 ★パワーヨガ (ふー機) 13:30~14:20		10 事務局はお休みです ※ 事務局は、お休みです		⑩ 事務局開設&電話受付 10時~13時 ★英会話教室 (ふー視) 10:10~11:25 健美操 (ふー軽) 13:15~14:30 ストレッチ&ダンス (三小一活) 10:00~11:25	
12 ★太極拳 (町体-3) 基礎クラス 9:10~10:25 中級クラス10:35~11:50					13 フットサルジュニア 18:30~20:00(三小体育館)		14 はじめてのバドミントン 9:30~11:45 (町体-1) バドミントン バンブー杯 いきいき歌体操 13:15~14:45(ふー軽)		15 ♥		16 ★水中ウォーク (ふー水) ①9:15~10:15 ②10:35~11:35 ★ヨガの教室 (ふー軽) 12:05~13:10 ★♪たのしくフラダンス♪ (ふー軽) ①13:20~14:30 ②14:35~15:45 ★パワーヨガ (ふー機) 13:30~14:20		17 ♥ 事務局開設&電話受付 10時~13時 チアダンス教室(キッズクラス) (三小一体育館) ①9:10~9:50 ②9:55~10:50 ③10:55~11:50 チアダンス教室(1-3クラス)[開講予定] (三小一活) 12:20~13:20 ★ヨガの教室 (ふー軽) ①9:10~10:15②10:25~11:30③11:40~12:45 ★書道[中学生以上] (ふー第一) 10:05~11:50 書の教室[小学生・親子] (三小一活) 10:00~12:00		⑪ 事務局開設&電話受付 10時~13時 大道芸 (三小体育館) 10:00~11:30 リラックス・脳体操 (三小一活) 10:00~11:10 ★英会話教室 (ふー視) 10:10~11:25	
19 ★太極拳 (町体-3) 合同クラス9:10~10:25 ★太極扇 (町体-3) 10:35~11:50 スポンジテニス 9:30~11:45 (町体-1)					20 フットサルジュニア 18:30~20:00(三小体育館)		21 ♥ ラージボール卓球 9:30~11:45(町体-1) ★水中ウォーク ①10:00~11:00 ②11:30~12:30 ③13:00~14:00(ふー水) いきいき歌体操 13:15~14:45(ふー軽)		22		⑫ 勤労感謝の日 ★水中ウォーク (ふー水) ①9:15~10:15 ②10:35~11:35 ★ヨガの教室 (ふー軽) 12:05~13:10 ★♪たのしくフラダンス♪ (ふー軽) ①13:20~14:30 ②14:35~15:45 ★パワーヨガ (ふー機) 13:30~14:20 島本高校キッズテニス教室 (高校内ハートコート) 13:30~14:40 島本高校キッズバドミントン教室 (高校内体育館) 14:30~15:20		24 ♥ 事務局開設&電話受付 10時~13時 ★ヨガの教室 (ふー軽) ①9:10~10:15②10:25~11:30③11:40~12:45 書の教室[小学生・親子] (三小一活) 10:00~12:00 はじめようキッズフィットネスダンス (三小一活) 13:30~14:30		⑬ 事務局開設&電話受付 10時~13時 親子教室 講師：成蹊大学のみなさん (三小体育館) 10:00~11:30 リラックス・脳体操 (三小一活) 10:00~11:10 ★英会話教室 (ふー座敷) 10:10~11:25 英語で遊ぼう (三小一活) 11:45~12:45	
26 スポンジテニス 9:30~11:45 (町体-1) スポンジテニス バンブー杯					27 健美操 (ふー軽) 10:15~11:30		28 はじめてのバドミントン 9:30~11:45 (町体-1) ★水中ウォーク ①10:00~11:00 ②11:30~12:30 ③13:00~14:00(ふー水)		⑭ 教室参加システム 会員の方は全ての教室 (□ で囲まれた教室以外) に参加できます。直接教室にお越しください。(対象年齢注意) □ で囲まれた教室は、定員制で事前に申し込みされた方しか参加できません。 ♥マークは、「バンブー心のカウンセリング」の予約可能日です。完全予約制 1回/50分 (500円)お一人につき、2回までとさせていただきます。ご希望の方は、事務局までお問い合わせ下さい。		25 事務局開設&電話受付 10時~13時 親子教室 講師：成蹊大学のみなさん (三小体育館) 10:00~11:30 リラックス・脳体操 (三小一活) 10:00~11:10 ★英会話教室 (ふー座敷) 10:10~11:25 英語で遊ぼう (三小一活) 11:45~12:45					

3日書道は、町立体育館研修室です

19日太極拳教室は、基礎・中級クラス合同開催です

19日太極拳扇教室は、時間変更があります

お気に入りの夕焼け スポットってあるよね!

クラブフェスタ
大阪府下の総合型クラブが参加する運動会や発表会です

スポーツゴミ拾い大会
詳しくは別チラシにてチェック!



しまでもとバンブークラブ事務局 島本町立第三小学校内
 TEL・FAX 075-202-4533 Email: mail@shimamotobamboo.net
 事務局開設 & 電話受付日 土・日曜日 10時~13時 (第5週目はお休み)

この予定表はホームページでもみることができます

しまでもとバンブークラブ 検索

休会などの留守番電話・FAX・メールは、事務局開設日・時間以外でもいつでもいれてください。