

'18 12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ほもとバンブークラブ

ふ-視：ふれあいセンター3階視聴覚室 ふ-第一：3階第一学習室 ふ-軽：2階軽体育室 ふ-機：2階機能回復室
 ふ-水：2階水訓練室 ふ-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-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、自転車をお願いします。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 <ul style="list-style-type: none"> ● 12月9日は、しまもとミニマラソンの為、事務局は お休みです。 ● 19日、21日の「水中ウォーク」は、町体研修室にて講座です。 ● 12月29日から、1月4日まで事務局はお休みです。 		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、事務局までお問合わせ下さい			1 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 ★ヨガの教室 (ふ-軽) ①9:10~10:15②10:25~11:30③11:40~12:45 ストレッチ&ダンス (三小一活) 10:00~11:25 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	2 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 ★英会話教室 (ふ-視) 10:10~11:25 英語で遊ぼう (三小一活) 11:45~12:45 健美操 (ふ-軽) 13:15~14:30
3 ★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)	4 フットサルジュニア 18:30~20:00(三小体育館)	5 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-水) いきいき歌体操 13:15~14:45(ふ-軽)	6	7 ★水中ウォーク (ふ-水) ①9:15~10:15 ②10:35~11:35 ★ヨガの教室 (ふ-軽) 12:05~13:10 ★わたのしくフラダンス♪ (ふ-軽) ①13:20~14:30 ②14:35~15:45	8 ♥ 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 書の教室[小学生・親子] (三小一活) 10:00~12:00	9 事務局お休みです ★英会話教室 (ふ-視) 10:10~11:25 <div style="text-align: center;"> </div>
10 ★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) <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> 紅白のオフア-って まだきてないよね？ </div>	11 フットサルジュニア 18:30~20:00(三小体育館) <div style="text-align: center;"> </div>	12 はじめてのバトミントン 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-水) いきいき歌体操 13:15~14:45(ふ-軽)	13 ♥	14 ★水中ウォーク (ふ-水) ①9:15~10:15 ②10:35~11:35 ★ヨガの教室 (ふ-軽) 12:05~13:10 ★わたのしくフラダンス♪ (ふ-軽) ①13:20~14:30 ②14:35~15:45 ★パワーヨガ (ふ-機) 13:30~14:20	15 ♥ 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) (三小一活) 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-軽) ①9:10~10:15②10:25~11:30③11:40~12:45 ストレッチ&ダンス (三小一活) 10:00~11:25 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	16 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-視) 10:10~11:25 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> 寒い冬だけれど、熱中症に ならないように こまめに 水分補給をしましょう！ </div> <div style="text-align: right;"> </div>
17 ★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)	18 フットサルジュニア 18:30~20:00(三小体育館)	19 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(町一研) いきいき歌体操 13:15~14:45(ふ-軽)	20	21 ★水中ウォーク (町一研) ①9:15~10:15 ②10:35~11:35 ★ヨガの教室 (ふ-軽) 12:05~13:10 ★わたのしくフラダンス♪ (ふ-軽) ①13:20~14:30 ②14:35~15:45 ★パワーヨガ (ふ-機) 13:30~14:20	22 事務局開設&電話受付 10時~13時 ★ヨガの教室 (ふ-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 <div style="text-align: center;"> </div>	23 天皇誕生日 事務局開設&電話受付 10時~13時 親子教室 講師：立溝先生 (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 英語で遊ぼう (三小一活) 11:45~12:45
24 振替休日 ★太極扇 (町体-3) 9:10~10:25 <div style="text-align: center;"> </div>	25 健美操 (ふ-軽) 10:15~11:30 <div style="text-align: center;"> </div>	26 はじめてのバトミントン 9:30~11:45 (町体-1) <div style="text-align: center;"> </div>	27 ♥	28 ★パワーヨガ (ふ-機) 13:30~14:20 <div style="text-align: center;"> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">しまもとバンブークラブ事務局 島本町立第三小学校内</p> <p style="text-align: center;">TEL・FAX 075-202-4533 Email: mail@shimamotobamboo.net</p> <p style="text-align: center;">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）</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <p>この予定表はホームページでもみることができます</p> <p>しまもとバンブークラブ</p> <p>検索 </p> </div> <p style="text-align: center; font-size: small;">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。</p> </div>	