

マスカットスタジアム 秋のスポーツ教室カレンダー

★ 第3期 【2019年10月～12月】 ★

	マインドフルネスヨガ (10回)	パワーヨガ (10回)	バレエ (各10回)	得とく講座 (15回)	テニス (各8回)																																																																																																																																																																																																																		
受 講 日	10月	10月	10月	10月	10月																																																																																																																																																																																																																		
	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center; font-size: small;"> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> <tr><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr> <tr><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td></tr> <tr><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td></tr> <tr><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			<table border="1" style="width: 100%; text-align: center; font-size: small;"> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> <tr><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr> <tr><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td></tr> <tr><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td></tr> <tr><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			<table border="1" style="width: 100%; text-align: center; font-size: small;"> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> <tr><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr> <tr><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td></tr> <tr><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td></tr> <tr><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			<table border="1" style="width: 100%; text-align: center; font-size: small;"> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> <tr><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr> <tr><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td></tr> <tr><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td></tr> <tr><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			<table border="1" style="width: 100%; text-align: center; font-size: small;"> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> <tr><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr> <tr><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td></tr> <tr><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td></tr> <tr><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
	日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																																
			1	2	3	4	5																																																																																																																																																																																																																
	6	7	8	9	10	11	12																																																																																																																																																																																																																
	13	14	15	16	17	18	19																																																																																																																																																																																																																
	20	21	22	23	24	25	26																																																																																																																																																																																																																
	27	28	29	30	31																																																																																																																																																																																																																		
	日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																																
			1	2	3	4	5																																																																																																																																																																																																																
	6	7	8	9	10	11	12																																																																																																																																																																																																																
	13	14	15	16	17	18	19																																																																																																																																																																																																																
20	21	22	23	24	25	26																																																																																																																																																																																																																	
27	28	29	30	31																																																																																																																																																																																																																			
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																																	
		1	2	3	4	5																																																																																																																																																																																																																	
6	7	8	9	10	11	12																																																																																																																																																																																																																	
13	14	15	16	17	18	19																																																																																																																																																																																																																	
20	21	22	23	24	25	26																																																																																																																																																																																																																	
27	28	29	30	31																																																																																																																																																																																																																			
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																																	
		1	2	3	4	5																																																																																																																																																																																																																	
6	7	8	9	10	11	12																																																																																																																																																																																																																	
13	14	15	16	17	18	19																																																																																																																																																																																																																	
20	21	22	23	24	25	26																																																																																																																																																																																																																	
27	28	29	30	31																																																																																																																																																																																																																			
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																																	
		1	2	3	4	5																																																																																																																																																																																																																	
6	7	8	9	10	11	12																																																																																																																																																																																																																	
13	14	15	16	17	18	19																																																																																																																																																																																																																	
20	21	22	23	24	25	26																																																																																																																																																																																																																	
27	28	29	30	31																																																																																																																																																																																																																			
	11月	11月	11月	11月	11月																																																																																																																																																																																																																		
	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center; font-size: small;"> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center; font-size: small;"> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center; font-size: small;"> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center; font-size: small;"> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center; font-size: small;"> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																																	
					1	2																																																																																																																																																																																																																	
3	4	5	6	7	8	9																																																																																																																																																																																																																	
10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																																																																																																																	
17	18	19	20	21	22	23																																																																																																																																																																																																																	
24	25	26	27	28	29	30																																																																																																																																																																																																																	
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																																	
					1	2																																																																																																																																																																																																																	
3	4	5	6	7	8	9																																																																																																																																																																																																																	
10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																																																																																																																	
17	18	19	20	21	22	23																																																																																																																																																																																																																	
24	25	26	27	28	29	30																																																																																																																																																																																																																	
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																																	
					1	2																																																																																																																																																																																																																	
3	4	5	6	7	8	9																																																																																																																																																																																																																	
10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																																																																																																																	
17	18	19	20	21	22	23																																																																																																																																																																																																																	
24	25	26	27	28	29	30																																																																																																																																																																																																																	
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																																	
					1	2																																																																																																																																																																																																																	
3	4	5	6	7	8	9																																																																																																																																																																																																																	
10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																																																																																																																	
17	18	19	20	21	22	23																																																																																																																																																																																																																	
24	25	26	27	28	29	30																																																																																																																																																																																																																	
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																																	
					1	2																																																																																																																																																																																																																	
3	4	5	6	7	8	9																																																																																																																																																																																																																	
10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																																																																																																																	
17	18	19	20	21	22	23																																																																																																																																																																																																																	
24	25	26	27	28	29	30																																																																																																																																																																																																																	
	12月	12月	12月	12月	12月																																																																																																																																																																																																																		
	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center; font-size: small;"> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					<table border="1" style="width: 100%; text-align: center; font-size: small;"> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					<table border="1" style="width: 100%; text-align: center; font-size: small;"> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					<table border="1" style="width: 100%; text-align: center; font-size: small;"> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					<table border="1" style="width: 100%; text-align: center; font-size: small;"> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																																	
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																																																																																																																	
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																																																																																																																	
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																																																																																																																	
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																																																																																																																	
29	30	31																																																																																																																																																																																																																					
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																																	
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																																																																																																																	
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																																																																																																																	
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																																																																																																																	
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																																																																																																																	
29	30	31																																																																																																																																																																																																																					
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																																	
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																																																																																																																	
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																																																																																																																	
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																																																																																																																	
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																																																																																																																	
29	30	31																																																																																																																																																																																																																					
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																																	
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																																																																																																																	
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																																																																																																																	
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																																																																																																																	
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																																																																																																																	
29	30	31																																																																																																																																																																																																																					
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																																	
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																																																																																																																	
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																																																																																																																	
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																																																																																																																	
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																																																																																																																	
29	30	31																																																																																																																																																																																																																					
	火 19:30～20:30	木 19:30～20:30	土 ・ジュニア(低) 9:30～10:30 ・ジュニア(高) 10:35～11:35 ・ジュニア(ホ) 10:35～12:05 ・ピギナーズ 12:10～13:10 ・ピギナーズ(ホ) 12:10～13:40 ※(ホ)…ポワント		月曜日 ZUMBA 19:45～20:45	火 19:30～20:50 木 19:30～20:50 土 11:00～12:20																																																																																																																																																																																																																	
				水曜日 プラティスマットワーク 10:30～11:30	準備 : ラケット・シューズ・タオル 場所 : D1, D2 コート																																																																																																																																																																																																																		
注 意 事 項	◎ 入金後受講料は原則としてお返しいたしません。また入金後講座変更はできません。 ◎ 教室中のケガ、事故による損害保険補償あり。(詳細は裏面をご覧ください) ◎ バレエ用品をお持ちの方は持参してください。 ◎ ZUMBA・ピギナーズエアロ&ストレッチは、必ず室内シューズを持参してください。 ◎ 得とく講座は参加者の人数が多数の場合、入室の制限をかける場合があります。(先着順) ◎ 講師の都合により、講座の時間変更、講師の代行、延期または中止する場合があります。 ◎ 台風及び災害等により、各種警報が発令された場合、受講者の方の安全確保のため、延期または中止することがあります。				水曜日 ピギナーズエアロ & ストレッチ 19:30～20:30	・振替は、1クール内のみとし、どのクラスへでも可能です。 ・振替は、振替希望日の前日までに、外野事務所にて受付けます。 ・振替希望先のレッスンは定員の場合は、振替ができません。 ・天候により中止(顺延)の場合は、こちらから連絡いたします。 ・雨天顺延になり1クール内に8回開講出来なかった場合は、来期(1ヶ月間)に残りの回数分受講可能とします。 ・テニス更衣室の利用は無料ですが、ロッカー利用の場合は有料となります。																																																																																																																																																																																																																	
ご 案 内	来期(1～3月)継続される方は早めの予約をお願いします。 予約開始は 12/1(日) からです！				金曜日 リラックスヨガ 10:00～11:00																																																																																																																																																																																																																		
受 講 場 所	エアロビクススタジオ																																																																																																																																																																																																																						
準 備	トレーニングウェア(通気性の良いもの)・タオル・飲み物・専用シューズ(テニス・ZUMBA・ピギナーズエアロ)																																																																																																																																																																																																																						
更 衣 室	スカッシュ用更衣室を利用してください。(ロッカーは100円返戻式です)																																																																																																																																																																																																																						