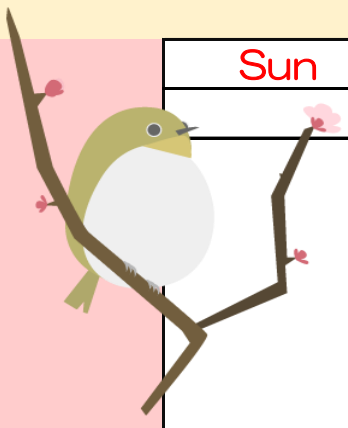
いつでも、だれでも、いつまでも

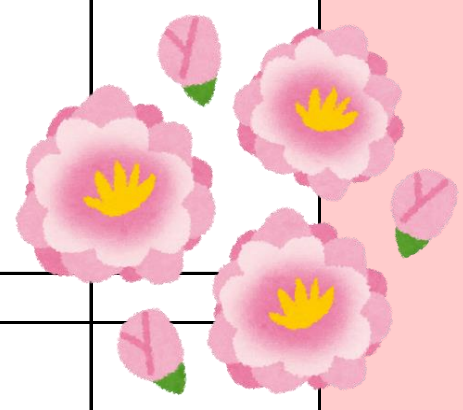
# 遊・Uクラブ　月間スケジュール

## 2024 年　３　月



パルクール
10:00～
パフォーマンス
10:30～
体験会

| Sun | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| | | | | | ZUMBA<br>体験会<br>１９：３０ | 9:15<br>太極拳<br>11:00<br>ポールストレッチ<br>19:00<br>ボディメイク<br>ヨーガ |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | 10:00<br>リフレッシュ<br>ヨガ<br>18:00<br>RAKUスポ<br>19:30<br>ピラティス | Uホール<br>休館日 | 19:00<br>フラダンス教室 | ①9:00<br>②10:15<br>はじめての<br>ピラティス<br>17:00<br>キッズリズム<br>ダンス<br>18:30<br>Jr.硬式テニス | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Uの祭典 | 10:00<br>リフレッシュ<br>ヨガ<br>18:00<br>RAKUスポ<br>19:30<br>ピラティス | Uホール<br>休館日 | 通年教室<br>会員受付<br>スタート！<br>9:00～ | ①9:00<br>②10:15<br>はじめての<br>ピラティス<br>17:00<br>キッズリズム<br>ダンス<br>18:30<br>Jr.硬式テニス | トランポリン受付期間 | 9:15<br>太極拳<br>11:00<br>ポールストレッチ<br>19:00<br>ボディメイク<br>ヨーガ |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | 10:00<br>リフレッシュ<br>ヨガ<br>18:00<br>RAKUスポ<br>19:30<br>ピラティス | Uホール<br>休館日 | 春分の日 | Uホール<br>休館日 | | 9:15<br>太極拳<br>10:00<br>ヨガサークル<br>19:00<br>ボディメイク<br>ヨーガ |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| | 10:00<br>リフレッシュ<br>ヨガ<br>18:00<br>RAKUスポ<br>19:30<br>ピラティス | Uホール<br>休館日 | 19:00<br>フラダンス教室 | ①9:00<br>②10:15<br>はじめての<br>ピラティス | | |
| 31 | | | | | | |
| | | | | | | |



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

総合型地域スポーツクラブ　NPO法人　遊・Uクラブ

２０２３　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/