



黒浜北小学校		蓮田バレエスタジオ		西新宿会館		パルシー	
子ども体操(日)	13:00~14:30	パワーヨガ	13:15~14:15	ボディサブリ	19:30~20:30	キッズダンスC	18:00~18:30
子ども体操(火)	17:00~18:30	癒しの陰ヨガ	14:30~15:30	元気アップ	13:30~14:30	キッズダンスB	18:40~19:30
トランポリン(日)	14:30~16:00	リフレッシュ体操	11:00~12:00	リラクソヨガ①	13:20~14:30	キッズダンスA	19:40~20:40
トランポリン(木)	17:30~18:45	シェイプエアロ	11:15~12:15	リラクソヨガ②	14:40~15:50	ちびっ子体操年少クラス	16:00~16:40
トランポリン(木)2部	18:45~20:00	ズンバ	10:15~11:15	親子体操	10:30~11:30	ちびっ子体操	16:45~17:45
		ピラティス	9:45~10:45	体幹エクササイズ	14:30~15:30	バク転	17:50~19:00
						やさしいヨガ	13:15~14:15
						かんたんピラティス	14:30~15:30

日	月	火	水	木	金	土
1 子ども体操(日)※6月分 トランポリン(日)※6月分	2	3 パワーヨガ 癒しの陰ヨガ 子ども体操(火)	4 リフレッシュ体操	5 やさしいヨガ (ハストピア) かんたんピラティス (ハストピア) トランポリン(木) トランポリン(木)2部 キッズダンスC (中央公民館) キッズダンスB (中央公民館) キッズダンスA (中央公民館)	6 定例会議 シェイプエアロ 元気アップ	7 親子体操
<p>○メールアドレス確認のお願い 急な日程の変更など連絡事項をメールで一斉配信しております。 ※パソコンからのメールを拒否設定されている場合、お届けできませんので再設定をお願いします。</p>		10 パワーヨガ 癒しの陰ヨガ	11 ピラティス リフレッシュ体操	12 やさしいヨガ (パルシー) かんたんピラティス (パルシー) トランポリン(木) トランポリン(木)2部 キッズダンスC (ハストピア) キッズダンスB (ハストピア) キッズダンスA (ハストピア)	13 ちびっ子年少 (西新宿会館) ちびっ子体操 (西新宿会館) バク転 (西新宿会館)	14
8 子ども体操(日) トランポリン(日)	9 ズンバ	子ども体操(火) ボディサブリ	リラクソヨガ ①13:20~ ②14:40~	19 やさしいヨガ (ハストピア) かんたんピラティス (ハストピア) トランポリン(木) トランポリン(木)2部 キッズダンスC キッズダンスB キッズダンスA	20 シェイプエアロ 元気アップ ちびっ子年少 (西新宿会館) ちびっ子体操 (西新宿会館) バク転 (西新宿会館)	21 親子体操 トランポリンバッジテスト 浦和駒場体育館
15 子ども体操(日) トランポリン(日)	16 海の日	17 パワーヨガ 癒しの陰ヨガ	18 ピラティス リフレッシュ体操	26 ピラティス	27 シェイプエアロ 元気アップ ちびっ子年少 (西新宿会館) ちびっ子体操 (西新宿会館) バク転 (西新宿会館)	28 西新宿会館 利用者会議
22 子ども体操(日) トランポリン(日)	23 ズンバ	24 体幹エクササイズ ボディサブリ	25 ピラティス	<p>夏休み子ども体操教室は、逆上がりやとび箱、マット運動など苦手な子大歓迎！会員半額で受講できます(小学生対象) 詳細は広報はすだ7/15号。公共施設のポスター、ホームページ等をご覧ください。</p>		28 西新宿会館 利用者会議
29	30 ズンバ	31			27 ちびっ子年少 (西新宿会館) ちびっ子体操 (西新宿会館) バク転 (西新宿会館)	28 西新宿会館 利用者会議

