

リ・ボーンはすだ

総合型地域スポーツクラブ



TEL 080-4063-4085

メール hasuda_sports_club@yahoo.co.jp

http://rebornhasuda.com

ブログ http://ameblo.jp/reborn-hasuda/

FB http://www.facebook.com/rebornhasuda

黒浜北小学校

蓮田バレエスタジオ

蓮田駅西口行政センター

ハストピア

子ども体操(日)	13:00~14:30	シンプルエアロ&ラテン	11:15~12:15	楽らく体操	10:00~11:00	コンディショニングヨガ	9:40~10:40
トランポリン(日)	14:30~16:00	ズンバ	10:00~11:00	サルセーション	11:15~12:15	やさしいピラティス	10:50~11:50
トランポリン(木)	18:00~19:10	からだメンテナンス	11:15~12:15	アロマヨガ	13:15~14:15	キッズダンス入門	18:00~18:30
トランポリン(木)2部	19:15~20:25			ルーシーダットン	14:30~15:30	キッズダンス初級	18:40~19:30
バトントワリング入門	17:00~18:10	ボディサプリ	19:30~20:30	ピラティス	9:40~10:40	ちびっ子体操年少	14:40~16:20
バトントワリング初級	17:45~18:55	元気アップ	13:00~14:00	リフレッシュ体操	11:15~12:15	ちびっ子体操(金)	16:25~17:25
子ども体操ステップアップ	17:50~19:00	リラックスヨガ	14:00~15:10				
		親子体操	10:30~11:30				

日	月	火	水	木	金	土
	からだにE~体操教室2025 ☆会員は参加費半額 ☆メンバーカード8月3回目使用で無料		1 定例会議 リラックスヨガ	2 トランポリン(木)	3 シンプルエアロ&ラテン 元気アップ 子ども体操ステップアップ	4
5 子ども体操(日) トランポリン(日)	6 ズンバ ＜出前体操教室＞ 黒浜北学童保育所	7 楽らく体操 9:00~ サルセーション 12:05~ アロマヨガ ルーシーダットン バトントワリング入門 バトントワリング初級 ボディサプリ 保護者参観日	8 ピラティス リフレッシュ体操 はじめてのクラシック・バレエ 17:00~17:50 ハストピア(スタジオ1)	9 コンディショニングヨガ やさしいピラティス キッズダンス入門 ① キッズダンス初級	10 シンプルエアロ&ラテン 元気アップ ちびっ子体操(金) 西新宿会館、見学なし	11 お休み・振替・お問 い合わせのご連絡は、 Sgrum クラブ専用アプリ からお願いします。
12 子ども体操(日) トランポリン(日)	13 ズンバ からだメンテナンス スポーツの日	14 楽らく体操 13:15~ サルセーション 14:30~	15 ピラティス リフレッシュ体操 リラックスヨガ	16 コンディショニングヨガ やさしいピラティス トランポリン(木) キッズダンス入門 ② キッズダンス初級	17 シンプルエアロ&ラテン 元気アップ ちびっ子体操(金) 西新宿会館、見学なし 子ども体操ステップアップ	18 親子体操① 振替は振替希望月の1 日から受付ます。
19 子ども体操(日) トランポリン(日) E~体操 耳つぼジュエリー 10:30~11:30 西口行政センター会議室1	20 ズンバ かんたんフラダンス 19:30~20:30 西口行政センター	21 アロマヨガ ルーシーダットン バトントワリング入門 バトントワリング初級 ボディサプリ	22 ピラティス リフレッシュ体操 リラックスヨガ はじめてのクラシック・バレエ 17:00~17:50 ハストピア(スタジオ1)	23 コンディショニングヨガ やさしいピラティス キッズダンス入門 ③ キッズダンス初級	24 ちびっ子体操(金) 多目的ルーム 見学:お子様の誕生月が奇数月 ☆ちびっ子体操年少 体験会 多目的ルーム 15:40~16:20	25 子どもクラスにおきま しては保護者の入場制 限にご協力ください。
26	27 フレイル予防教室 E~体操 10:00~12:00 蓮田市図書館 2F視聴覚ホール かんたんフラダンス E~体操 19:30~20:30 西口行政センター	28 楽らく体操 サルセーション アロマヨガ ルーシーダットン バトントワリング入門 バトントワリング初級 ボディサプリ	29 ピラティス リフレッシュ体操 11月分	30 トランポリン(木) キッズダンス入門 ① 11月分 キッズダンス初級	31 子ども体操ステップアップ 	 2025年10月号

★休会・コース変更は前月15日まで、退会は当月15日までに各会場にある届出書を提出してください。HPでも受付ております。(http://rebornhasuda.com/member/) 電話での受付は出来ません。