

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

日	月	火	水	木	金	土
 <p>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</p>			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 元氣アップ 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 楽しく体操 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 ボディサブリ 保護者参観日	8 ピラティス リフレッシュ体操 E~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 } ギャラリー 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 } ＜出前体操教室＞ 蓮田北学童保育所	10 シンプルエアロ&ラテン 元氣アップ ちびっ子体操(金) 西新宿会館、見学なし	11 <div>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。</div>
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 	14 楽しく体操 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 } 多目的ルーム 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 元氣アップ 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 <div>振替は振替希望月の1 日から受付ます。</div>
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 ＜出前体操教室＞ 黒浜学童保育所	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 ボディサブリ E~体操	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 } コミュニティセン やさしいピラティス } ター和室 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:お子様の誕生日が奇数月 ☆ちびっ子体操年少 体験会 多目的ルーム 15:40~16:20	25 <div>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。</div>
26 E~体操	27 フレイル予防教室 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 19:30~20:30 西口行政センター E~体操	28 楽しく体操 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 ボディサブリ	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