



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	楽しく体操	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回休講	19:15~20:25	西新宿会館		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			ピラティス	9:40~10:40	ちびっ子体操年少クラス	15:40~16:20
バトントワリング初級	17:45~18:55	ボディサブリ	19:30~20:30	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	元氣アップ	13:00~14:00	かんたんハワイアンフラ	19:30~20:30	クラシックバレエ	17:00~18:00
		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
				1 元旦 	2 初夢 	3 新春 キャンペーン お友達紹介&ペア割 詳細はアズリにて 
4	5 かんたんハワイアンフラ	6 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 見学日	7 定例会議 ピラティス リフレッシュ体操 リラックスヨガ クラシックバレエ 見学日 	8 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 } ③ キッズダンス初級 }	9 シンプルエアロ&ラテン 元氣アップ ちびっ子体操年少 見学: 随時可 ちびっ子体操(金) 見学: お子様の誕生日が偶数月 子ども体操ステップアップ	10 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。 
11 鏡開き 子ども体操 (日) トランポリン (日) 	12 成人の日 ズンバ 	13 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	14  クラシックバレエ	15 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 }  トランポリン(木)  キッズダンス入門 } ① キッズダンス初級 }	16 シンプルエアロ&ラテン 元氣アップ ちびっ子体操年少 見学: 随時可 ちびっ子体操(金) 見学: お子様の誕生日が奇数月 子ども体操ステップアップ	17 親子体操④  振替は振替希望月の1 日から受付ます。
18 子ども体操 (日) トランポリン (日)	19 ズンバ からだメンテナンス かんたんハワイアンフラ  <出前体操教室> 蓮田中央3、4学童保育所	20  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	21 ピラティス リフレッシュ体操  リラックスヨガ  クラシックバレエ	22 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 }	23 シンプルエアロ&ラテン 元氣アップ ちびっ子体操年少 見学: 随時可 ちびっ子体操(金) 見学: お子様の誕生日が偶数月 子ども体操ステップアップ 2月分	24 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。
25 子ども体操 (日) トランポリン (日)	26 ズンバ  かんたんハワイアンフラ  <出前体操教室> 蓮田南学童保育所	27 楽しく体操 } 会議室2 サルセーション } アロマヨガ } 会議室1 ルーシーダットン }  ボディサブリ	28  リラックスヨガ  クラシックバレエ 2月分 見学日	29 トランポリン(木) 2月分  キッズダンス入門 } 2月分 キッズダンス初級 } 中央公民館 集會室	30  ちびっ子体操年少 見学: 随時可 ちびっ子体操(金) 2月分 見学: お子様の誕生日が奇数月 子ども体操ステップアップ 2月分	31 西新宿利用者会議  2026年1月号