



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	ボディサプリ	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 	2 ズンバ かんたんハワイアンフラ ＜出前体操教室＞ 黒浜北学童保育所	3 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	4 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 立春	5 トランポリン(木) キッズダンス入門 } ① キッズダンス初級 } ＜出前体操教室＞ 平野学童保育所	6 シンプルエアロ&ラテン 元気アップ ちびっ子体操年少 見学：随時可 ちびっ子体操(金) 見学：お子様の誕生月が偶数月 子ども体操ステップアップ	7 親子体操 ⑤ <div>振替は振替希望月の1 日から受付ます。</div>		
8 子ども体操 (日) トランポリン (日)	9 ズンバ からだメンテナンス かんたんハワイアンフラ	10 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	11 クラシックバレエ コミュニティセンター会議室 建国記念日	12 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 }	13 シンプルエアロ&ラテン 元気アップ ちびっ子体操年少 見学：随時可 ちびっ子体操(金) 見学：お子様の誕生月が奇数月 子ども体操ステップアップ 3月分	14 		
15 子ども体操 (日) トランポリン (日)	16 ズンバ かんたんハワイアンフラ	17 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 ボディサプリ 西新宿会館	18 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 3月分 見学日	19 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 3月分 キッズダンス初級 }	20 シンプルエアロ&ラテン 元気アップ ちびっ子体操年少 見学：随時可 ちびっ子体操(金) 見学：お子様の誕生月が偶数月 子ども体操ステップアップ 3月分	21 <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>		
22 子ども体操 (日) トランポリン (日)	23 天皇誕生日 子どもクラス 成果発表会 ハストピアにて (レッスン1回分)	24 楽しく体操 } 会議室2 サルセーション } 会議室1 アロマヨガ ルーシーダットン ボディサプリ	25 ピラティス リフレッシュ体操 リラックスヨガ	26 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) 3月分	27	28 <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>		
     						 新春ご友人・ご家族 紹介キャンペーン	 期間限定 対象：2026年1月～3月までに1回以上入会いただいた方 条件：1ヶ月以上在籍されている方 紹介者 月会費翌月無料 お友だち 月会費初月無料	 総合型地域スポーツクラブ 2026年2月号