



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	ボディサプリ	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	のびのびヨガ	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)	18:00~19:10	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	19:15~20:25	ズンバ	10:15~11:15	親子体操	10:30~11:30	ちびっ子体操(金)	16:45~17:45
放課後クラブ	17:30~18:45	ピラティス	9:45~10:45	ちびっ子体操(水)	16:15~17:15	子ども体操ステップアップ	17:50~19:00
						コンデ`イショニングヨガ`	13:00~14:00

日	月	火	水	木	金	土
<p>2021 新春入会キャンペーン 1月~3月入会の方 2020年度 年会費無料</p>	<p>1 ズンバ</p> <p>ちびっ子体操(金) 黒北小 17:00~17:50 子ども体操ステップアップ 黒北小 18:00~19:00</p>	<p>2 パワーヨガ のびのびヨガ } *2月分</p> <p>子ども体操(火)</p>	<p>3 定例会 リフレッシュ体操</p> <p>リラクソヨガ ①13:20~ } *2月分 ②14:40~ }</p>	<p>4</p> <p>トランポリン(木) 17:30~18:40 トランポリン(木)2部 18:45~19:55</p> <p>キッズダンスC } 黒北小 キッズダンスB } キッズダンスA }</p>	<p>5 シェイプエアロ 元気アップ</p> <p>ちびっ子体操年少 パルシー多目的室 15:20~16:00</p>	<p>6</p>
<p>7 子ども体操(日) トランポリン(日)</p>	<p>8 ズンバ</p>	<p>9 パワーヨガ のびのびヨガ</p> <p>ボディサプリ</p>	<p>10 ピラティス リフレッシュ体操 リラクソヨガ ①13:20~ ②14:40~ ちびっ子体操(水)</p>	<p>11 コンデショニングヨガ</p> <p>キッズダンスC } ハストピア キッズダンスB } キッズダンスA }</p>	<p>12</p> <p>ちびっ子体操年少 パルシー多目的室 15:20~16:00</p>	<p>13</p>
<p>14 子ども体操(日) } 西城沼公園 トランポリン(日) } *雨天顺延</p>	<p>15 ズンバ</p>	<p>16 パワーヨガ のびのびヨガ</p> <p>ボディサプリ</p>	<p>17 ピラティス リフレッシュ体操 リラクソヨガ ①13:20~ ②14:40~ ちびっ子体操(水)</p>	<p>18 コンデショニングヨガ</p> <p>キッズダンスC } ハストピア キッズダンスB } キッズダンスA }</p>	<p>19 シェイプエアロ 元気アップ</p> <p>ちびっ子体操年少 } パルシーアリーナ ちびっ子体操(金) } 発表会17:00~ 子ども体操ステップアップ18~19時</p>	<p>20</p> <p>春分の日</p>
<p>21</p>	<p>22</p> <p>ヨガマットをご使用のクラスの皆様へお願い!!</p> <p>新型コロナウイルス感染症予防対策の一環として、ヨガマットをお持ちの方は、ご持参をお願い致します。</p>	<p>23 パワーヨガ のびのびヨガ</p> <p>ボディサプリ</p>	<p>24 ピラティス</p> <p>ちびっ子体操(水) 発表会</p>	<p>25 コンデショニングヨガ</p>	<p>26 シェイプエアロ 元気アップ</p> <p>ちびっ子体操(金) 17:00~17:50 子ども体操ステップアップ18~19時</p>	<p>27 西新宿会館利用者会議</p>
<p>28</p> <p>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。</p>	<p>29</p> <p>子どもクラスの皆様は、その日の体調をチェックした「健康チェックシート」を必ずお持ちください。</p>	<p>30</p> <p>当分の間、振替期限は無制限です。 ズンバとパワーヨガの振替は各々先着1名とさせて頂いております。 クラブ専用アプリからお申込みください。</p>	<p>31 リラクソヨガ ①13:20~ ②14:40~</p> <p>お休み・振替・お問い合わせ等のご連絡は、クラブ専用アプリからお願い致します。</p>	<p>Sgrum クラブ専用アプリより</p> <p>* 新着通知が届かない場合は、アプリから共通設定→通知受信設定で、新着通知がONになっていることをご確認ください。</p>	<p>Sgrum クラブ専用アプリより</p> <p>* 連絡帳の機能 スタッフに直接すぐに連絡出来ます。 また、スタッフからの返信も受け取れます。 操作の仕方 ↓ 連絡帳→新規→タイトル選択→内容入力→次へ→次へ これで完了です。</p>	<p>2021年3月号</p>