



Tel080-6726-4085

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		西新宿会館		パルシー	
子ども体操(日)	13:00~14:30	シェイプエアロ	11:15~12:15	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	ズンバ	10:15~11:15	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	蓮田駅西口行政センター		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			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	ピラティス	9:40~10:40	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	リフレッシュ体操	10:55~11:55	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
		アロマヨガ	13:15~14:15			コンディショニングヨガ	10:00~11:00
		ルーシーダットン	14:30~15:30				

日	月	火	水	木	金	土	
		からだにE~体操2021 ★きれいになるヨガ・・・スッキリ背中美人、実年齢より若々しく！ ★ルーシーダットン・・・タイの山奥で修行していた仙人が行っていたといわれる体操法。身体のバランスを整える ★スローエアロビック・・・音楽に合わせて行うソフト/シンプル!な軽運動					1 ちびっ子体操(金) 17:00~17:50 黒北小 子ども体操ステップアップ18~19時 黒北小
3 秋の短期体操教室② 10:00~12:00 子ども体操(日) 9月分 トランポリン(日)	4 	5 「からだにE~体操2021」には、会員は半額! またメンバーズカードの8月3回目ご利用で無料でご参加いただけます。	6 定例会議 リラクソヨガ ①13:20~ ②14:40~	7 コンディショニングヨガ ★ ハストピア多目的のルーム トランポリン(休) 9月分 トランポリン(休)2部 } 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 }	8 シェイプエアロ 元気アップ ★ 	9 ヨガマットご使用のクラスの皆様へのお知らせ!! 新型コロナウイルス感染症予防対策として、ヨガマットの貸出はしませんので、各自ご持参ください。	
10 子ども体操(日) 9月分 トランポリン(日) 	11 ズンバ 「クラスの名称変更のお知らせ」 パワーヨガ→アロマヨガ のびのびヨガ→ルーシーダットン	12 アロマヨガ } 9月分 ルーシーダットン } ハストピア 多目的のルーム 子ども体操(火) ボディサプリ	13 ピラティス } ハストピア リフレッシュ体操 } 多目的のルーム リラクソヨガ ①13:20~ ②14:40~ ちびっ子体操(水)	14 コンディショニングヨガ ハストピアギャラリー トランポリン(休) トランポリン(休)2部 } 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 }	15 白岡市菁莪中学校文化祭 (指導者派遣) シェイプエアロ 元気アップ ★ ちびっ子体操(金) 17:00~17:50 西新宿会館 子ども体操ステップアップ18~19時 西新宿会館	16 親子体操 	
17 子ども体操(日) 9月分 トランポリン(日)	18 ズンバ 	19 アロマヨガ } ハストピア ルーシーダットン } 多目的のルーム 子ども体操(火) ボディサプリ	20 ピラティス } 中央 リフレッシュ体操 } 公民館 リラクソヨガ ①13:20~ ②14:40~ ちびっ子体操(水)	21 コンディショニングヨガ ★ ハストピア多目的のルーム トランポリン(休) トランポリン(休)2部 } 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 }	22 シェイプエアロ 元気アップ ★	23 当分の間、振替期限は無制限です。 クラブ専用アプリの”連絡帳”よりお申込ください。クラスにより受付可能人数が違います。	
24 子ども体操(日) トランポリン(日)	25 ズンバ 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。	26 アロマヨガ } 行政 ルーシーダットン★ } センター 子ども体操(火) ボディサプリ	27 ピラティス } 行政 リフレッシュ体操 } センター ちびっ子体操(水)	28 トランポリン(休) トランポリン(休)2部 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。	29 ちびっ子体操(金) 17:00~17:50 黒北小 子ども体操ステップアップ18~19時 黒北小 	30 2021年10月号	
31 子ども体操(日) トランポリン(日) 			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。				

☆事務手続きは前月20日まで☆休会・退会・コース変更は前月20日までに各会場にある届出書を提出してください。またメールでも受付しております。(電話受付は出来ません)