



黒浜北小学校		蓮田ハレスタジオ		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		リラックスヨガ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			リラックスヨガ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	
<p>からだにE~体操2021</p> <p>★ルーシーダットン …タイの山奥で仙人が修業の疲れをとる為に(タイ式ヨガ) 行った自己整合法</p> <p>★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</p> <p>★骨盤エクササイズ …骨盤の歪みを改善し、血行促進等の効果大</p>							
<p>「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。</p>		<p>1 ズンバ</p>	<p>2 アロマヨガ } 10月分 ルーシーダットン } 行政センター ★(満員)</p> <p>子ども体操(火) 10月分</p>	<p>3 定例会議</p> <p>リラックスヨガ ①13:20~ ②14:40~</p>	<p>4 コンディショニングヨガ</p> <p>ハストピア多目的ルーム スローエアロビック★ハストピア第1スタジオ トランポリン(木) トランポリン(木)2部 キッズダンスC } 中央公民館 キッズダンスB } キッズダンスA }</p>	<p>5 骨盤エクササイズ ★ 行政センター</p> <p>シェイプエアロ 元気アップ 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 黒北小</p>	<p>6 親子体操</p>
<p>7 子ども体操(日) } 10月分 トランポリン(日)</p>	<p>8 ズンバ</p>	<p>9 ボディサプリ</p> <p>アロマヨガ } 行政センター ルーシーダットン } ★(満員)</p> <p>子ども体操(火) 10月分</p>	<p>10 ピラティス } 中央公民館 リフレッシュ体操 } 2F研修室</p> <p>リラックスヨガ ①13:20~ ②14:40~ ちびっ子体操(水)</p>	<p>11 コンディショニングヨガ</p> <p>ハストピア多目的ルーム トランポリン(木) トランポリン(木)2部</p>	<p>12 骨盤エクササイズ ★ 行政センター</p> <p>シェイプエアロ 元気アップ 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 黒北小</p>	<p>13 ヨガマットご使用のクラスの皆様へのお知らせ!!</p> <p>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。</p>	
<p>14 埼玉県民の日</p> <p>子ども体操(日) } 10月分 トランポリン(日)</p>	<p>15 ズンバ</p> <p>七五三</p>	<p>16 アロマヨガ } 行政センター ルーシーダットン } ★『10/26分代替』</p> <p>子ども体操(火) ボディサプリ</p>	<p>17 ピラティス } 行政センター リフレッシュ体操 } リラックスヨガ ①13:20~ ②14:40~ ちびっ子体操(水)</p>	<p>18 トランポリン(木) トランポリン(木)2部 キッズダンスC } 中央公民館 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>20 当分の間、振替期限は無制限です。</p> <p>クラブ専用アプリの”連絡帳”よりお申してください。クラスにより受付可能人数が違います。</p>	
<p>21 子ども体操(日) トランポリン(日)</p>	<p>22 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>23 勤労感謝の日</p> <p>アロマヨガ } 中央公民館 ルーシーダットン } 2F研修室 子ども体操(火) ボディサプリ</p>	<p>24 ちびっ子体操(水)</p>	<p>25 コンディショニングヨガ</p> <p>ハストピアギャラリー スローエアロビック ★ ハストピア第1スタジオ 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>26 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</p> <p>★東武動物公園貸切イベント</p>	<p>27 西新宿会館利用者会議</p>	
<p>28 子ども体操(日) トランポリン(日)</p>	<p>29 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>30 アロマヨガ } 行政センター ルーシーダットン } 子ども体操(火)</p>	<p>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。</p>			<p>Reborn Hasuda 総合型地域スポーツクラブ 2021年11月号</p>	