



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	14:00~15:10	キッズダンスA	19:40~20:40
トランポリン(木)	18:00~19:10	ピラティス	9:40~10:40	親子体操	10:30~11:30	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	リフレッシュ体操	11:15~12:15	ちびっ子体操(水)	16:15~17:15	ちびっ子体操(金)	16:45~17:45
		アロマヨガ	13:15~14:15			子ども体操ステップアップ	17:50~19:00
		ルーシーダットン	14:30~15:30			ハストピア	
						コンディショニングヨガ	10:00~11:00

日	月	火	水	木	金	土
			1 定例会 ピラティス リフレッシュ体操 リラクソヨガ ちびっ子体操(水)	2 キッズダンスC キッズダンスB キッズダンスA } ③ 	3 ひな祭り シェイプエアロ 元気アップ ちびっ子体操年少 ちびっ子体操(金) 見学: 女子保護者 子ども体操ステップアップ	4
5 ちびっ子体操合同発表会 パルシー武道場全面 詳細は別途ご連絡致します。 (レッスン1回分) 	6 啓蟄 	7 アロマヨガ ルーシーダットン	8 リラクソヨガ ちびっ子体操(水)	9 コンディショニングヨガ パルシー柔道場 キッズダンスC キッズダンスB キッズダンスA } パルシー武道場全面 見学可	10 シェイプエアロ 元気アップ 	11
12	13 ズンバ	14 アロマヨガ ルーシーダットン ボディサプリ 	15 ピラティス リフレッシュ体操 リラクソヨガ	16 コンディショニングヨガ 多目的ルーム	17 シェイプエアロ 元気アップ	18
19	20 ズンバ	21 ボディサプリ 	22 ピラティス リフレッシュ体操	23 コンディショニングヨガ 多目的ルーム 	24 お休み・振替・お問い合わせのご連絡は、 Sgram クラブ専用アプリから お願いします。	25 西新宿会館利用者会議
26	27 ズンバ 	28 アロマヨガ ルーシーダットン ボディサプリ } ハストピア 多目的ルーム	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。	30 ☆春休みキッズダンス体験会☆ 	31 振替は、振替希望月の1日から受付ます。	 2023年3月号