



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
トランポリン(日)	14:30~16:00	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(木)	18:00~19:10	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)2部	19:15~20:25	ピラティス	9:40~10:40	親子体操	10:30~11:30	ちびっ子体操年少クラス	16:00~16:40
バトントワリング	17:00~18:10	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	2 ズンバ	3 アロマヨガ ルーシーダットン バトントワリング E~体操 ザルセッション 11:15~12:15 西口行政センター	4 定例会議 ピラティス リフレッシュ体操 リラクソヨガ	5 コンディショニングヨガ キッズダンスC キッズダンスB キッズダンスA } ①	6 シェイプエアロ E~体操 ラテンコア 10:00~11:00 蓮田バレエスタジオ	7
8 はすだスポーツフェスタ パルシーにて ☆当クラブはトランポリン で出展 	9 ズンバ 	10 アロマヨガ ルーシーダットン E~体操 ザルセッション 11:15~12:15 西口行政センター	11 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)	12 コンディショニングヨガ 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 キッズダンスB キッズダンスA } ②	13 シェイプエアロ 元気アップ ちびっ子体操(金) 見学: 男子の保護者 子ども体操ステップアップ 機能向上ゆっくり&じっくりトレーニング E~体操 10:00~11:00 蓮田バレエスタジオ	14 <div style="border: 1px solid green; padding: 5px;">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>
15 子ども体操(日) トランポリン(日)	16 ズンバ	17 バトントワリング ボディサプリ (はつらつ健康体操 (受託事業))	18 ピラティス リフレッシュ体操 ちびっ子体操(水)	19 コンディショニングヨガ ギャラリー トランポリン(木) トランポリン(木)2部 キッズダンスC キッズダンスB キッズダンスA } ③	20 シェイプエアロ 元気アップ ちびっ子体操(金) 見学: 女子の保護者 子ども体操ステップアップ 機能向上ゆっくり&じっくりトレーニング E~体操 10:00~11:00 蓮田バレエスタジオ	21 親子体操① <div style="border: 1px solid yellow; padding: 5px;">振替は、振替希望月の 1日から受付ます。</div>
22 子ども体操(日) トランポリン(日)	23	24 アロマヨガ ルーシーダットン ボディサプリ	25 リラクソヨガ ちびっ子体操(水)	26 トランポリン(木) トランポリン(木)2部 キッズダンスC キッズダンスB キッズダンスA } 11月分 発表会全体練習	27 元気アップ ちびっ子体操(金) 見学: 欠席等で見学出来なかった方 子ども体操ステップアップ ☆ちびっ子体操年少クラス体験会 16:00~16:40	28 <div style="border: 1px solid pink; padding: 5px;">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>
29 子ども体操(日) トランポリン(日)	30 	31 バトントワリング ボディサプリ 			<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;">休会・コース変更の届出は前月 15日まで、退会は当月15日まで です。 </div>	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; text-align: center;">おかげさまで 設立15周年 総合型地域スポーツクラブ 2023年10月号</div>