



黒浜北小学校		蓮田バレスタジオ		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
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		リラックスヨガ	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			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	ピラティス	9:40~10:40	ちびっ子体操(水)	16:15~17:15	ちびっ子体操(金)	16:45~17:45
		リフレッシュ体操	11:15~12:15	ハストピア		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				
		ルーシーダットン	14:30~15:30	コンディショニングヨガ	10:00~11:00		
		サルセッション	11:15~12:15	バレトン	15:00~16:00		

日	月	火	水	木	金	土
	1 元旦	2	3	4	5	6
						お休み・振替・お問い合わせ わせのご連絡は、 Sgrum クラブ専用アプリ からお願いします。
7 子ども体操(日) トランポリン(日) 	8 成人の日 	9 バトントワリング ボディサプリ	10 定例会議 ピラティス } 会議室2 リフレッシュ体操 } リラックスヨガ } ちびっ子体操(水)	11 鏡開き コンディショニングヨガ トランポリン(木) トランポリン(木)2部 キッズダンスC } 合同練習 キッズダンスB } キッズダンスA }	12 シェイプエアロ 元気アップ バレトン パルシー多目的室 ちびっ子体操年少 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	13 ハストピアフェスティバル Dance Dance Dance キッズダンス & バトントワリングが出演 
14 子ども体操(日) トランポリン(日)	15 ズンバ	16 サルセッション 会議室2 アロマヨガ ルーシーダットン 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)	17 ピラティス } 会議室2 リフレッシュ体操 } リラックスヨガ } ちびっ子体操(水)	18 コンディショニングヨガ トランポリン(木) トランポリン(木)2部 キッズダンスC } ② キッズダンスB } キッズダンスA }	19 シェイプエアロ 元気アップ バレトン ちびっ子体操年少 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	20 親子体操④  振替は、振替希望月の 1日から受付ます。
21 子ども体操(日) トランポリン(日)	22 ズンバ  <出前体操教室> 黒浜南学童保育所	23 サルセッション アロマヨガ ルーシーダットン バトントワリング ボディサプリ	24 ピラティス } 会議室2 リフレッシュ体操 }  ちびっ子体操(水)	25 コンディショニングヨガ トランポリン(木) トランポリン(木)2部 } 2月分 キッズダンスC } ③ キッズダンスB } キッズダンスA }	26 バレトン 	27 西新宿会館利用者会議  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。
28 子ども体操(日) } 2月分 トランポリン(日) }	29 ズンバ	30 サルセッション アロマヨガ ルーシーダットン	31 リラックスヨガ		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。 	おかげさまで 設立15周年  2024年1月号