

リ・ボーンはすだ

総合型地域スポーツクラブ



10月

Tel080-4063-4085

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		蓮田バレスタジオ		西新宿会館		ハストピア	
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	コンディショニングヨガ	9:40~10:40
トランポリン(日)	14:30~16:00	ズンバ	10:00~11:00	元気アップ	13:00~14:00	バレトン	15:00~16:00
トランポリン(木)	18:00~19:10	からだメンテナンス	11:15~12:15	リラックスヨガ	14:00~15:10	キッズダンスC	18:00~18:30
トランポリン(木)2部	19:15~20:25			親子体操	10:30~11:30	キッズダンスB	18:40~19:30
バトントワリング	17:00~18:10			ちびっ子体操(水)	16:15~17:15	キッズダンスA	19:40~20:40
子ども体操ステップアップ	17:50~19:00					ちびっ子体操年少	15:40~16:20
						ちびっ子体操(金)	16:25~17:25
		蓮田駅西口行政センター		蓮田駅西口行政センター			
		サルセッション	11:15~12:15	ピラティス	9:40~10:40		
		アロマヨガ	13:15~14:15	リフレッシュ体操	11:15~12:15		
		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~体操教室2024</p> <p>☆会員は参加費半額</p> <p>☆メンバーカード8月3回目使用で無料</p>		<p>1</p> <p>サルセッション } 会議室①</p> <p>アロマヨガ</p> <p>ルーシーダットン</p> <p>バトントワリング</p> <p>E~体操</p> <p>楽しく体操 9:30~11:00</p> <p>西口行政センター会議室①</p>	<p>2</p> <p>定例会議</p> <p>ピラティス } 会議室②</p> <p>リフレッシュ体操</p> <p>リラックスヨガ</p>	<p>3</p> <p>トランポリン(休)</p> <p>コンディショニングヨガ</p> <p>キッズダンスC } ①</p> <p>キッズダンスB</p> <p>キッズダンスA</p> <p>やさしいピラティス E~体操 10:50~11:50</p> <p>ハストピア</p> <p><出前体操教室></p> <p>蓮田北学童保育所</p>	<p>4</p> <p>シェイプエアロ</p> <p>元気アップ</p> <p>バレトン</p> <p>ちびっ子体操(金) ギャラリー</p> <p>見学:男子の保護者</p> <p>子ども体操ステップアップ</p>	<p>5</p>
<p>6</p> <p>子ども体操(日) } 9月分</p> <p>トランポリン(日)</p>	<p>7</p>	<p>8</p> <p>ボディサプリ</p> <p>E~体操</p> <p>かんたんハワイアンダンス 13:30~14:30</p> <p>西口行政センター会議室①</p>	<p>9</p> <p>ちびっ子体操(水)</p>	<p>10</p> <p>トランポリン(休)</p> <p>コンディショニングヨガ } ギャラリー</p> <p>キッズダンスC</p> <p>キッズダンスB } ②</p> <p>キッズダンスA</p> <p>やさしいピラティス E~体操 10:50~11:50</p> <p>ハストピア ギャラリー</p>	<p>11</p> <p>シェイプエアロ</p> <p>元気アップ</p> <p>バレトン</p> <p>子ども体操ステップアップ</p>	<p>12</p> <p>お休み・振替・お問い合わせのご連絡は、</p> <p>Sgrum クラブ専用アプリからお願いします。</p>
<p>13</p> <p>子ども体操(日)</p> <p>トランポリン(日)</p>	<p>14</p> <p>ズンバ</p> <p>スポーツの日</p>	<p>15</p> <p>ボディサプリ</p> <p>サルセッション } 会議室①</p> <p>アロマヨガ</p> <p>ルーシーダットン</p> <p>バトントワリング</p> <p>E~体操</p> <p>楽しく体操 9:30~11:00</p> <p>西口行政センター会議室①</p>	<p>16</p> <p>ちびっ子体操(水)</p>	<p>17</p> <p>トランポリン(休)</p> <p><出前体操教室></p> <p>黒浜学童保育所</p>	<p>18</p> <p>シェイプエアロ</p> <p>元気アップ</p> <p>バレトン</p> <p>ちびっ子体操(金)</p> <p>見学:女子の保護者</p> <p>子ども体操ステップアップ</p>	<p>19</p> <p>親子体操①</p> <p>振替は振替希望月の1日から受付ます。</p>
<p>20</p> <p>子ども体操(日)</p> <p>トランポリン(日)</p>	<p>21</p> <p>ズンバ</p> <p>からだメンテナンス</p>	<p>22</p> <p>サルセッション } 会議室①</p> <p>アロマヨガ</p> <p>ルーシーダットン</p> <p>ボディサプリ</p> <p>E~体操</p> <p>楽しく体操 9:30~11:00</p> <p>西口行政センター会議室①</p>	<p>23</p> <p>リラックスヨガ</p> <p>ちびっ子体操(水)</p>	<p>24</p> <p>コンディショニングヨガ } スタジオ</p> <p>キッズダンスC</p> <p>キッズダンスB } ③</p> <p>キッズダンスA</p> <p>やさしいピラティス E~体操 10:50~11:50</p> <p>ハストピア スタジオ</p>	<p>25</p> <p>ちびっ子体操(金) ギャラリー</p> <p>見学:欠席等で見学できなかった方</p> <p>☆機種変更後のsgrumアプリ引継</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 予めメールアドレス・ID・パスワードを控えておく 2. 新しい端末に「sgrumアプリ」をダウンロードする 3. アプリを起動し「既にご登録の方」という方をクリックする 4. ログイン画面でID・パスワードを入力しログインする 	<p>26</p> <p>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>27</p>	<p>28</p> <p>ズンバ</p>	<p>29</p> <p>バトントワリング</p> <p>E~体操</p> <p>かんたんハワイアンダンス 13:30~14:30</p> <p>西口行政センター会議室①</p>	<p>30</p> <p>ピラティス } 会議室②</p> <p>リフレッシュ体操</p> <p>リラックスヨガ</p>	<p>31</p> <p>キッズダンスC } コミセン 11月分</p> <p>キッズダンスB } 合同練習</p> <p>キッズダンスA } 18:30~19:30</p>	<p>2024年10月号</p>	

★休会・コース変更は前月15日まで、退会は当月15日まで各会場にある届出書を提出してください。HPでも受付しております。(http://rebornhasuda.com/member/) 電話での受付は出来ません。