



黒浜北小学校	蓮田バレエスタジオ	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	ボディサブリ 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	やさしいピラティス 10:50~11:50
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	バレトン 15:00~16:00
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C 18:00~18:30
バトントワリング 17:00~18:10	蓮田駅西口行政センター	ちびっ子体操(水) 16:15~17:15	キッズダンスB 18:40~19:30
子ども体操ステップアップ 17:50~19:00	楽しく体操 10:00~11:00		キッズダンスA 19:40~20:40
	サルセッション 11:15~12:15	蓮田駅西口行政センター	ちびっ子体操年少クラス 15:40~16:20
	アロマヨガ 13:15~14:15	ピラティス 9:40~10:40	ちびっ子体操(金) 16:25~17:25
	ルーシーダットン 14:30~15:30	リフレッシュ体操 11:15~12:15	

日	月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---	---

☆スグラムアプリの通知は必ずご覧ください！
大事なお知らせが届いています。

体を動かして、寒い冬を乗り越えましょう！！

「スグラムアプリについて」
*スマートホンの機種変更
*登録クレジットカードの期限切れの対処方法が「リ・ボーン通信第4号」に詳しく掲載されてます。

2 子ども体操(日) トランポリン(日)	3 ズンバ	4 ※1月分 楽しく体操 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	5 定例会議 ピラティス リフレッシュ体操 リラックスヨガ ちびっ子体操(水)	6 コンディショニングヨガ やさしいピラティス トランポリン(木) キッズダンスC キッズダンスB キッズダンスA	7 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)	8 1 親子体操⑤
9 子ども体操(日) トランポリン(日)	10 ズンバ からだメンテナンス	11 中央公民館2F研修室 楽しく体操 サルセッション バトントワリング ボディサブリ	12 リラックスヨガ ちびっ子体操(水)	13 トランポリン(木) コンディショニングヨガ やさしいピラティス キッズダンスC キッズダンスB キッズダンスA	14 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)	15 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。
16 子ども体操(日) トランポリン(日)	17 ズンバ	18 楽しく体操 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 ボディサブリ	19 ピラティス リフレッシュ体操 ちびっ子体操(水) 3月分	20 コンディショニングヨガ やさしいピラティス トランポリン(木) 3月分 キッズダンスC キッズダンスB キッズダンスA	21 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)	22 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。
23 子ども体操(日) トランポリン(日)	24 子どもクラス成果発表会 ハストピアとどききホール 9:00~12:00	25 楽しく体操 サルセッション アロマヨガ ルーシーダットン ボディサブリ	26 ピラティス リフレッシュ体操 リラックスヨガ	27 トランポリン(木) 3月分	28 子ども体操ステップアップ 3月分	RebornHasuda 総合型地域スポーツクラブ 2025年2月号