

リ・ボーンはすだ

総合型地域スポーツクラブ



TEL 080-4063-4085

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		蓮田パレエスタジオ		蓮田駅西口行政センター		ハストピア	
子ども体操(日)	13:00~14:30	シンプルエアロ&ラテン	11:15~12:15	楽らく体操	10:00~11:00	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	サルセーション	11:15~12:15	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	アロマヨガ	13:15~14:15	キッズダンス入門	18:00~18:30
トランポリン(木) <small>2音声講</small>	15~20:25	西新宿会館		ルーシーダットン	14:30~15:30	キッズダンス初級	18:40~19:30
バトントワリング 入門	17:00~18:10	ボディサブリ	19:30~20:30	ピラティス	9:40~10:40	ちびっ子体操年少クラス	15:40~16:20
バトントワリング 初級	17:45~18:55	元気アップ	13:00~14:00	リフレッシュ体操	11:15~12:15	ちびっ子体操(金)	16:25~17:25
子ども体操ステップアップ	17:50~19:00	リラックスヨガ	14:00~15:10	かんたんフラダンス	19:30~20:30	クラシックバレエ	17:00~17:50
		親子体操	10:30~11:30				

日	月	火	水	木	金	土
	<div style="background-color: #ffffcc; padding: 10px; border: 1px solid #ccc;"> <p>からだにE~体操教室2025</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> </div>		東武動物公園ナイターイベント	<p>★本年も開催決定!!</p> <p>11月21日(金)</p> <p>詳細はアプリ「お知らせ」より配信致します。</p> <p>お申込はアプリの「連絡帳」からのみです。</p> <p>*キャンセルは出来ません。</p>		1 <p>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。</p>
2 子ども体操（日） トランポリン（日）	3 文化の日 うたやの森 フェスティバル キッズダンス・バトントワリング ステージ出演 	4 楽らく体操 サルセーション アロマヨガ ルーシーダットン バトントワリング入門 バトントワリング初級 <small>↓保護者参観日</small>	5 定例会議	6 コンディショニングヨガ カラダメンテナンス センター和室 トランポリン(木)	7 シンプルエアロ&ラテン 元気アップ ちびっ子体操年少 ちびっ子体操(金) <small>見学:お子様の誕生日が偶数月 子ども体操ステップアップ</small>	8 <p>振替は振替希望月の1日から受付ます。</p>
9 子ども体操（日） トランポリン（日）	10 ズンバ <small>New!</small> かんたんフラダンス 会議室2	11 楽らく体操 13:15~ サルセーション 14:30~ バトントワリング入門 バトントワリング初級 ボディサブリ	12 リラックスヨガ <small>New!</small> クラシックバレエ	13 トランポリン(木) キッズダンス入門 キッズダンス初級 <small>② 中央公民館</small>	14 埼玉県民の日 シンプルエアロ&ラテン 元気アップ ちびっ子体操年少 ちびっ子体操(金) <small>見学:お子様の誕生日が奇数月 子ども体操ステップアップ</small>	15 七五三 親子体操② 「イコス上尾」にてダンス発表会 キッズダンスが出演 <small>E~体操</small> フレイル予防教室 10:00~12:00 コミュニティセンター
16 子ども体操（日） トランポリン（日）	17 ズンバ からだメンテナンス <small>New!</small> かんたんフラダンス 会議室2 <small>※3回目は12月に開催 <出前体操教室> 黒浜南学童保育所</small>	18 アロマヨガ ルーシーダットン バトントワリング入門 バトントワリング初級 ボディサブリ	19 ピラティス リフレッシュ体操10:50~ リラックスヨガ <small>New!</small> クラシックバレエ	20 コンディショニングヨガ カラダメンテナンス センター和室 キッズダンス入門 キッズダンス初級 <small>耳つぼジュエリー 13:30~14:30 ハストピア創作ルーム</small>	21 シンプルエアロ&ラテン 元気アップ 子ども体操ステップアップ <small>★東武動物公園ナイターイベント★</small>	22 <p>子どもクラスにおましては保護者の入場制限にご協力ください。</p>
23 勤労感謝の日 子ども体操(日) 12月分 トランポリン(日)	24 振替休日 ズンバ	25 楽らく体操 サルセーション 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 <small>New!</small> クラシックバレエ	27 コンディショニングヨガ カラダメンテナンス センター和室 トランポリン(木) キッズダンス入門 キッズダンス初級 <small>① 12月分 コミュニティセンター 会議室</small>	28 子ども体操ステップアップ (12月分)	29 西新宿利用者会議 はつらつ健康体操A (受託事業)
30 トランポリンバッジテスト (草加市)						

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

2025年11月号