



黒浜北小学校		蓮田バレエスタジオ		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	楽しく体操	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	サルセッション	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)2部体操	19:15～20:25	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	ボディサプリ	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
<b>からだにE～体操教室2025</b> ☆会員は参加費半額 ☆メンバーカード8月3回目使用で無料		<b>東武動物公園ナイターイベント</b> 			<b>☆今年も開催決定!!</b> <b>11月21日(金)</b> <b>詳細はアフリ「お知らせ」より配信致します。</b> <b>お申込はアフリの「連絡帳」からのみです。</b> <b>※キャンセルは出来ません。</b>	<b>1</b> 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。
<b>2</b> 子ども体操(日) トランポリン(日)	<b>3</b> 文化の日 <b>うたやの森フェスティバル</b> キッズダンス・バトントワリング ステージ出演 	<b>4</b> 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 バトントワリング入門 バトントワリング初級 保護者参観日	<b>5</b> 定例会議	<b>6</b> コンディショニングヨガ } コミュニティ やさしいピラティス } センター和室 トランポリン(木)	<b>7</b> シンプルエアロ&ラテン 元気アップ ちびっ子体操年少 } スタジオ1 ちびっ子体操(金) } <b>見学:お子様の誕生日が偶数月</b> 子ども体操ステップアップ	<b>8</b> 振替は振替希望月の1 日から受付ます。
<b>9</b> 子ども体操(日) トランポリン(日)	<b>10</b> ズンバ <b>New!</b> かんたんフラダンス 会議室2	<b>11</b> 楽しく体操 13:15～ サルセッション 14:30～ バトントワリング入門 バトントワリング初級 ボディサプリ	<b>12</b> リラックスヨガ <b>New!</b> クラシックバレエ	<b>13</b> トランポリン(木) キッズダンス入門 } ② キッズダンス初級 } 中央公民館	<b>14</b> 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 } ギャラリー ちびっ子体操(金) } <b>見学:お子様の誕生日が奇数月</b> 子ども体操ステップアップ	<b>15</b> 七五三 親子体操② <b>「イコス上尾」にてダンス発表会</b> <b>キッズダンスが出演</b> <b>E～体操</b> <b>フレイル予防教室</b> 10:00～12:00 コミュニティセンター
<b>16</b> 子ども体操(日) トランポリン(日)	<b>17</b> ズンバ からだメンテナンス <b>New!</b> かんたんフラダンス 会議室2 ※3回目は12月に開催 <b>&lt;出前体操教室&gt;</b> 黒浜南学童保育所	<b>18</b> 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 ボディサプリ	<b>19</b> ピラティス <b>リフレッシュ体操10:50～</b> リラックスヨガ <b>New!</b> クラシックバレエ	<b>20</b> コンディショニングヨガ } コミュニティ やさしいピラティス } センター和室 キッズダンス入門 } ③ キッズダンス初級 } <b>E～体操</b> <b>耳つぼジュエリー</b> 13:30～14:30 ハストピア創作ルーム <b>&lt;出前体操教室&gt;</b> ねがやど学童保育所	<b>21</b> 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 <b>☆東武動物公園ナイターイベント☆</b>	<b>22</b> <b>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。</b>
<b>23</b> 勤労感謝の日 子ども体操(日) } 12月分 トランポリン(日) }	<b>24</b> 振替休日 ズンバ	<b>25</b> 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 ボディサプリ	<b>26</b> ピラティス リフレッシュ体操 リラックスヨガ <b>New!</b> クラシックバレエ	<b>27</b> コンディショニングヨガ } コミュニティ やさしいピラティス } センター和室 トランポリン(木) キッズダンス入門 } ① 12月分 キッズダンス初級 } コミュニティセンター 会議室	<b>28</b> 子ども体操ステップアップ(12月分)	<b>29</b> 西新宿利用者会議 はつらつ健康体操A (受託事業)
<b>30</b> トランポリンバジテスト (草加市)						 総合型地域スポーツクラブ 2025年11月号