



蓮田駅西口行政センター		蓮田バレエスタジオ		黒浜北小学校		パルシー	
楽しく体操	10:00~11:00	シンプルエアロ&ラテン	11:15~12:15	子ども体操(日)	13:00~14:30	ちびっ子体操年少	15:40~16:20
サルセーション	11:15~12:15	ズンバ	10:00~11:00	トランポリン(日)	14:30~16:00	ちびっ子体操(金)	16:25~17:25
アロマヨガ	13:15~14:15	からだメンテナンス	11:15~12:15	トランポリン(木)	18:00~19:10	バク転	17:30~18:40
ルーシーダットン	14:30~15:30			トランポリン(木)	19:15~20:25	バトントワリング入門	17:00~18:10
ピラティス	9:40~10:40	西新宿会館		ハストピア		バトントワリング初級	18:00~19:10
リフレッシュ体操	10:50~11:50	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	蓮田市中央公民館	
かんたんハワイアンフラ	19:30~20:30	元氣アップ	13:00~14:00	やさしいピラティス	10:50~11:50	キッズダンス入門	18:00~18:40
		リラックスヨガ	14:00~15:10	クラシックバレエ	17:00~18:00	キッズダンス初級	18:45~19:45
		親子体操	10:30~11:30				

日	月	火	水	木	金	土
<p><b>サマーキャンペーン</b> ☆無料体験会 ☆お友達紹介 詳細はアプリ、ホームページにて</p>			<b>1</b> 定例会議 ピラティス リフレッシュ体操  リラックスヨガ <b>無料体験</b>	<b>2</b> キッズダンス入門 } 中央公民館 キッズダンス初級 } 集会室 トランポリン(木)  こつこつ健康体操 はつらつ健康体操 (受託事業)	<b>3</b> シンプルエアロ&ラテン 元氣アップ  ちびっ子体操(金) 見学:お子様の誕生日が奇数月 } パルシー バク転 } 柔道場	<b>4</b> 親子体操③  
<b>5</b> 子ども体操(日) トランポリン(日)	<b>6</b> かんたんハワイアンフラ  ＜出前体操教室＞ ねがやど学童保育所	<b>7</b> 楽しく体操 } 会議室2 サルセーション } バトントワリング入門 } バトントワリング初級 } 見学日 ボディサプリ	<b>8</b> ピラティス リフレッシュ体操  クラシックバレエ 見学日	<b>9</b> コンディショニングヨガ やさしいピラティス キッズダンス入門 } 中央公民館 キッズダンス初級 } 集会室 トランポリン(木)  こつこつ健康体操 はつらつ健康体操 (受託事業)	<b>10</b> シンプルエアロ&ラテン 元氣アップ <b>無料体験</b>  ちびっ子体操(金) 見学:お子様の誕生日が偶数月 } パルシー バク転 } 柔道場	<b>11</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
<b>12</b> 子ども体操(日) トランポリン(日)	<b>13</b> ズンバ かんたんハワイアンフラ  ＜出前体操教室＞ 蓮田南学童保育所	<b>14</b> アロマヨガ <b>無料体験</b> 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	<b>15</b> ピラティス リフレッシュ体操  リラックスヨガ クラシックバレエ	<b>16</b> キッズダンス入門 } 中央公民館 キッズダンス初級 } 集会室  こつこつ健康体操 はつらつ健康体操 (受託事業)	<b>17</b> シンプルエアロ&ラテン 元氣アップ  ちびっ子体操(金) 見学:見学出来なかった方 } パルシー バク転 } 柔道場	<b>18</b> 親子体操④  振替は振替希望月の1 日から受付ます。
<b>19</b> 子ども体操(日) } 見学日 トランポリン(日) }	<b>20</b> ズンバ からだメンテナンス <b>無料体験</b>  海の日	<b>21</b> 楽しく体操 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 ボディサプリ	<b>22</b> リラックスヨガ  クラシックバレエ	<b>23</b> キッズダンス入門 } 中央公民館 キッズダンス初級 } 8月分集会室  トランポリン(木)  こつこつ健康体操 はつらつ健康体操 (受託事業)	<b>24</b> ちびっ子体操(金) 見学:お子様の誕生日が奇数月 } パルシー バク転 } 柔道場 8月分	<b>25</b> 西新宿利用者会議  子どもクラスにおきま しては保護者の入場制
<b>26</b> 黒浜北小体育館にて 8:00~10:00 	<b>27</b> 夏休み子ども体操教室 ズンバ かんたんハワイアンフラ	<b>28</b> 楽しく体操 サルセーション <b>無料体験</b> アロマヨガ ルーシーダットン ボディサプリ	<b>29</b>	<b>30</b> コンディショニングヨガ } ギャラリー やさしいピラティス }  こつこつ健康体操 はつらつ健康体操 (受託事業)	<b>31</b> 	<p>2026年7月号</p>