



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	
ピラティス	9:40～10:40	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
リフレッシュ体操	10:50～11:50	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
かんたんハワイアンフラ	19:30～20:30	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
				トランポリン(木)2部 部講中	15～20:25	バントフリング入門	17:00～18:10
埼玉りそな銀行		西新宿会館		ハストピア		バントフリング初級	18:00～19:10
楽しく体操	10:00～11:00	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	
サルセーション	11:15～12:15	元気アップ	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
アロマヨガ	13:15～14:15	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
ルーシーダットン	14:30～15:30	親子体操	10:30～11:30				

日	月	火	水	木	金	土
からだにE～体操教室2026 ☆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				1 コンディショニングヨガ } パルシー やさしいピラティス } 柔道場 トランポリン(木) E～体操 ハンドベル 10:30～11:30 ハストピア (スタジオ1)	2 シンプルエアロ&ラテン 元気アップ	3 振替は振替希望月の1日から受付ます。
4 子ども体操 (日) トランポリン (日)	5 かんたんハワイアンフラ	6 バントフリング入門 } バントフリング初級 } 見学日	7 定例会議 リラックスヨガ E～体操 はじめての大人チアダンス 13:30～14:30 ハストピア (スタジオ1)	8 コンディショニングヨガ } パルシー やさしいピラティス } 柔道場 キッズダンス入門 キッズダンス初級 トランポリン(木) E～体操 ハンドベル 10:30～11:30 ハストピア (スタジオ1)	9 シンプルエアロ&ラテン 元気アップ ちびっ子体操(金) 見学:お子様の誕生日が奇数月 バク転	10 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。
11 はすだスポーツフェスタ パルシーにて10:00～14:00 当クラブはトランポリン体験フーズを出します! ぜひ遊びに来てください!	12 ズンバ スポーツの日	13 楽しく体操 } サルセーション } りそな銀行 アロマヨガ } ルーシーダットン } ボディサプリ	14 ピラティス } 中央公民館 リフレッシュ体操 } 研修室 クラシックバレエ 見学日 E～体操 はじめての大人チアダンス 13:30～14:30 ハストピア (スタジオ1)	15 キッズダンス入門 キッズダンス初級	16 シンプルエアロ&ラテン 元気アップ ちびっ子体操(金) 見学:お子様の誕生日が偶数月 バク転 E～体操 親子ダンス(ヒップホップ) 16:30～17:10(年中～小3) 17:20～18:20(小4～中学) 中央公民館 集会室	17 親子体操①
18 子ども体操 (日) トランポリン (日)	19 ズンバ からだメンテナンス かんたんハワイアンフラ E～体操 英国式セルフハンドケア 18:00～19:00 西口行政センター(会議室2)	20 楽しく体操 } サルセーション } りそな銀行 アロマヨガ } ルーシーダットン } バントフリング入門 バントフリング初級 ボディサプリ	21 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	22 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 キッズダンス初級 トランポリン(木)	23 ちびっ子体操(金) 見学:お休み等で見学出来なかった方 バク転 <出前体操教室> 白岡市青義中文化体験学習 ☆ちびっ子体操年少クラス☆ 体験会 E～体操 親子ダンス(ヒップホップ) 16:30～17:10(年中～小3) 17:20～18:20(小4～中学) 中央公民館 集会室	24 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。
25 子ども体操 (日) } トランポリン (日) } 見学日	26 ズンバ かんたんハワイアンフラ	27 楽しく体操 } サルセーション } りそな銀行 アロマヨガ } ルーシーダットン } バントフリング入門 バントフリング初級 ボディサプリ	28 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	29 キッズダンス入門 } 11月分 キッズダンス初級 } トランポリン(木) 11月分	30	31 HALLOWEEN