



蓮田駅西口行政センター		蓮田バレスタジオ		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	ちびっ子体操年少クラス	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 講中	19:15～20:25	バトントワリング入門	17:00～18:10
埼玉りそな銀行		西新宿会館		ハストピア		バトントワリング初級	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	
サルセッション	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
1 	2 	3 	4 定例会議 リラックスヨガ	5 コンディショニングヨガ } パルシー やさしいピラティス } 控室2	6 ★東武動物公園ナイトイベント シンプルエアロ&ラテン 元気アップ ちびっ子体操年少 見学：随時可 ちびっ子体操(金) 見学：お子様の誕生月が奇数月 バク転	7 親子体操② 振替は振替希望月の1日から受付ます。
8 子ども体操 (日) トランポリン (日)	9 ズンバ かんたんハワイアンフラ	10 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 } 見学日 ボディサプリ	11 ピラティス リフレッシュ体操 クラシックバレエ 見学日	12 コンディショニングヨガ } パルシー やさしいピラティス } 控室2 トランポリン(木) キッズダンス入門 キッズダンス初級	13 シンプルエアロ&ラテン 元気アップ	14
15 子ども体操 (日) トランポリン (日) 	16 ズンバ からだメンテナンス かんたんハワイアンフラ	17 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 ボディサプリ	18 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	19 トランポリン(木)	20 シンプルエアロ&ラテン 元気アップ ちびっ子体操年少 見学：随時可 ちびっ子体操(金) 見学：お子様の誕生月が偶数月 バク転	21 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。
22 子ども体操 (日) トランポリン (日) } 見学日	23 ズンバ 	24 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 } 黒北小 ボディサプリ	25 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	26 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	27 ちびっ子体操年少 見学：随時可 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	28 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限にご協力ください。
29 子ども体操 (日) トランポリン (日) } 12月分	30 かんたんハワイアンフラ E～体操 フレイル予防教室 13:30～15:30 パルシー	リ・ボーンはすだの フレイル予防教室 懐かしの昭和ソング体操×ポッチャ 	あなたの好きな 昭和の歌を 教えてください！ 「聴きたい！ 動きたい！」曲を大募集♪ 			2026年11月号