

2025年 1月 Growing Schedul

月	火	水	木	金
		1	2	3
		2025年も よろしくお祈り致します 元気いっぱい良い一年に しましょう！		
6	7	8	9	10
				溝沼市民センター和室
				♥♥ 9:50~ ミニボールエクササイズ G ♥ 11:10~ ほぐしエクササイズ F 東朝霞公民館 児童室 キッズ体操 鉄棒鉄棒鉄棒 13:40 2歳3歳 D 14:40 3歳~幼稚園 D 15:30 幼稚園、小学生 D
13	14	15	16	17
		中央公民館2階 レクリエーションホール		溝沼市民センター和室
		♥♥♥ 9:50~ バランスボール G ♥♥ 11:00~ ひめトレ & 骨盤ストレッチ F		♥♥ 9:50~ ヨガエクササイズ G ♥ 11:10~ 骨盤ストレッチ F 東朝霞公民館 児童室 キッズ体操 ボールであそぼ 13:40 2歳3歳 D 14:40 3歳~幼稚園 D 15:30 幼稚園、小学生 D
20	21	22	23	24
さくらんぼ		南朝霞公民館 講堂		溝沼市民センター和室
♥♥ 10:00~ ひめトレ& 骨盤引締め		♥♥♥ 10:30~ ほぐしスペシャル G		♥♥♥ 9:50~ 脂肪燃焼エクササイズ G ♥ 11:15~ ストレッチポール&骨盤 F 栄町市民センター和室 キッズ体操 柔軟と体幹 13:40 2歳3歳 D 14:40 3歳~幼稚園 D 15:30 幼稚園、小学生 D
27	28	29	30	31
さくらんぼ		東朝霞公民館 児童室		
♥♥ 10:00~ ひめトレ& 骨盤ストレッチ		9:50~ 脂肪燃焼サーキット G ♥ 11:00~ ヨガ&ピラティス F		南朝霞公民館 講堂 E-BOX ボクササイズ&トレーニング 初心者向けの汗かきクラス 10:00~11:30 参加費1000円 初500円 むいかい

体調不良や天候不良、講師の都合などで急な変更やお休みをお願いすることになりましたらご連絡させていただきます。

A...200円 B...300円 C...400円 D...500円 E...600円
 F...700円 (45~50分) G...800円 (60分) H...900円 (70分)
 P...1000~1500円

☆前後のレッスンご参加の方は、無料で参加できるものにレッスンです。

♥ 疲れや整える ♥♥ 整えるスッキリ ♥♥♥ 脂肪燃焼

※♥は運動強度の目安です

お問合せ
ご予約 ⇒
LINE
@034mhzdl



Growing
ママのためのフィットネス