

2024年10月 Growing Schedule

	火	水	木	金
	1	2	3	4
		栄町市民センター2階和室		溝沼市民センター和室
		♥♥ 9:50~ ミニボールエクササイズ G		♥♥ 9:50~ 脂肪燃焼エクササイズ G
		♥♥ 11:10~ アシスティックストレッチ F		♥ 11:10~ ストレッチポール骨盤 F
				東朝霞公民館児童
				キッズ体操キッズ体操 マット運動マット運動
				13:40 2歳3歳13:40 D
				14:40 3歳~幼稚園14:40 D
				15:30 幼稚園、小学生15 D
7	8	9	10	11
さくらんぼ		溝沼市民センターホール		根岸台市民センターホール
♥♥ 10:00~ ヨガ&ピラティス		♥♥♥ 9:50~ バランスボール G		♥♥ 9:50~ ヨガエクササイズ G
		11:05~ 腹筋プラス ☆		11:05~ 腹筋プラス ☆
		♥♥ 11:20~ ほぐしエクササイズ F		♥♥ 11:10~ 骨盤引締めストレッチ F
14	15	16	17	18
スポーツの日		根岸台市民センターホール		溝沼市民センター和室
		♥♥♥ 9:50~ 脂肪燃焼サーキット G		♥ 9:50~ ほぐしエクササイズ G
		11:05~ 腹筋プラス ☆		♥ 11:10~ ストレッチポール骨盤 F
		♥♥ 11:20~ フローエクササイズ F		青葉台芝生公園
				キッズ体操
				13:40 2歳3歳 D
				14:40 3歳~幼稚園 D
				15:30 幼稚園、小学生 野外レッスンです 汚れて良い服装、運動靴 雨天中止
21	22	23	24	25
さくらんぼ		根岸台市民センターホール	溝沼市民センター和室	栄町市民センターホール
♥♥ 10:00~ ほぐしエクササイズ		♥♥ 9:50~ 汗かきMIX G (ボクササイズ、エアロ)	9:50~ パワーヨガ G	キッズ体操 マット運動
		♥ 11:10~ 骨盤ストレッチ F	♥♥ 11:00~ 肩こりリラックスヨガ G レッスン担当 (大原 三佳)	13:40 2歳3歳 D
				14:40 3歳~幼稚園 D
				15:30 幼稚園、小学生 D
28	29	30	31	
南朝霞公民館 講堂		根岸台市民センターホール		
♥♥ 9:50~ ストレッチポール ほぐしスペシャル G		♥♥♥ 9:50~ バランスボール G		
		11:05~ 腹筋プラス ☆		
		♥ 11:20~ ストレッチポール骨盤 F		

流れるように途切れることなく ゆったりとヨガ、ピラティス、ストレッチを心地よい全身運動です

※怪我や事故は補償は致しかねます。体調に合わせてご無理のない範囲でお楽しみください。

※体調のすぐれない場合は、ご無理なくお休みのご連絡をお願い致します。

※動きやすい服装でご参加ください。ジーパン、スカートでのご参加はご遠慮ください。

※お子様連れでの参加が可能です。基本自主保育になります。皆様の温かい見守りをお願い致します。

※水筒、ペットボトル、お子様のマグなど間違えないようにお名前や目印になるものがあると良いと思います。

※市民センターでレッスン中おやつは、お母様の目の届くところをお願い致します。さくらんぼでは、食べられません。

※関節、背中、頭、痛みや腫れ、肩の脱臼、脊柱疾患、血圧や代謝疾患のある方は、医師に相談、許可指導のもとご参加ください。

