

2024年11月 Growing Schedul

月	火	水	木	金			
				1			
				溝沼市民センター和室			
				♥♥ 9:50～ デトックスヨガ	G		
				♥♥ 11:00～ 骨盤シェイプヨガ	G		
4	5	6	7	8			
		根岸台市民センターホール		溝沼市民センター和室			
		♥♥♥ 9:50～ 脂肪燃焼エクササイズ	G		♥♥ 9:50～ ミニボールエクササイズ	G	
					♥♥ 11:10～ アシスティックストレッチ	F	
					根岸台市民センターホール		
					キッズ体操キッズ体操 ボールであそぼ		
					13:40 2歳3歳	D	
		♥♥ 11:20～ ヨガ&ピラティス	F		14:40 3歳～幼稚園	D	
					15:30 幼稚園、小学生	D	
11	12	13	14	15			
南朝霞公民館 視聴覚室		栄町市民センター ホール		溝沼市民センター和室			
♥♥ 9:50～ アシスティック& ほぐしストレッチ	H	♥♥ 9:50～ 汗かきMIX (ボクササイズ・エアロ)	G		♥ 9:50～ ほぐしエクササイズ	G	
					♥ 11:10～ ストレッチポール リセット&リリース	F	
					青葉台芝生公園		
					キッズ体操 芝生広場で遊ぼう		
					13:40 2歳3歳	D	
11:15～ 代謝アップ	☆	11:00～ 腹筋プラス	☆		14:40 3歳～幼稚園	D	
		♥♥ 11:20～ ストレッチポール&骨盤	F		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	D	
18	19	20	21	22			
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			
♥ 10:00～ ストレッチポール骨盤		♥♥♥ 9:50～ バランスボール	G		♥♥♥ 9:50～ バランスボール	G	
					♥ 11:15～ 骨盤ストレッチ	F	
					栄町市民センター和室1		
					キッズ体操 柔軟と体幹		
					13:40 2歳3歳	D	
♥♥ 14:00～ ヨガエクササイズ		♥♥ 11:10～ ほぐしエクササイズ	F		14:40 3歳～幼稚園	D	
					15:30 幼稚園、小学生	D	
25	26	27	28	29			
南朝霞公民館 視聴覚室		栄町市民センター2階 和室		溝沼市民センター和室			
♥♥♥ 9:50～ 骨盤引締め エクササイズ	H	♥♥♥ 9:50～ ストレッチポール ほぐしスペシャル	G	♥♥♥ 9:50～ 骨盤シェイプヨガ	G	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
						11:00～ ひめトレ (骨盤底筋群EX)	☆

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
@034mhzd1



Growing
ママのためのフィットネス