2024年 12月 Growing Schedul

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
さくらんぼ ♥♥10:00～ ほぐしエクササイズ		根岸台市民センターホール ♥♥♥ 9:50～ 脂肪燃焼スペシャル G ♥♥ 11:10～ ひめトレ＆ 骨盤引締めエクササイズ F		溝沼市民センター和室 ♥♥ 9:50～ 脂肪燃焼エクササイズ G ♥ 11:10～ ストレッチポール骨盤 F 東朝霞公民館 児童室 キッズ体操 （マット＆俊敏性） 13:40 2歳3歳 D 14:40 3歳～幼稚園 D 15:30 幼稚園、小学生 D
9	10	11	12	13
南朝霞公民館 講堂 ♥ 9:50～ ストレッチポール ほぐしスペシャル G		東朝霞公民館 児童室 ♥♥♥ 9:50～ コアコンディショニング ＆ヨガエクササイズ G ♥ 11:00～ アシスティック ＆ほぐしストレッチ F		溝沼市民センター和室 ♥♥♥9:50～ パワーヨガ G ♥♥11:00～ 肩こりリラックスヨガ G レッスン担当 （大原 三佳） 中央公民館2階 児童室 キッズ体操キッズ体操 （マット＆俊敏性） 13:40 2歳3歳 D 14:40 3歳～幼稚園 D 15:30 幼稚園、小学生 D
16	17	18	19	20
さくらんぼ ♥ 10:00～ 骨盤ストレッチ		中央公民館2階 レクリエーションホール ♥♥♥ 9:50～ バランスボール G ♥ 11:10～ 肩こり骨盤ストレッチ E		溝沼市民センター和室 ♥♥ 9:50～ ヨガエクササイズ G ♥ 11:10～ ストレッチポール骨盤 F 栄町市民センターホール キッズ体操 （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
23	24	25	26	27
30	31			

Growing
ママのためのフィットネス

※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の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でお願い致します。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。