

2025年 2月 Growing Schedule

3	4	5	6	7
		栄町市民センター和室 ♥♥♥ 9:50～ ヨガエクササイズ G ♥ 11:10～ 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～ ストレッチポール &ピラティス G ♥ 11:10～ ストレッチポール骨盤 F 中央公民館2階 レクリエーションホール キッズ体操 (なわとび) (短縄とシューズ) 13:40 2歳3歳 D 14:40 3歳～幼稚園 D 15:30 幼稚園、小学生 D
10	11	12	13	14
さくらんぼ ♥ 10:00～ ストレッチポール&骨盤 ♥ 14:00～ 肩こりと骨盤ストレッチ		南朝霞公民館 講堂 ♥♥♥ 9:50～ バランスボール G ♥ 11:00～ ストレッチポール リセット&リリース F		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～ 肩こりと骨盤ストレッチ F 栄町市民センター和室 キッズ体操 (俊敏性と体幹) 13:40 2歳3歳 D 14:40 3歳～幼稚園 D 15:30 幼稚園、小学生 D
17	18	19	20	21
		中央公民館2階 レクリエーションホール ♥♥♥ 9:50～ 汗かきMIX (エアロビクス &ボクササイズ初級) G ♥ 11:00～ 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～ ヨガエクササイズ G ♥ 11:10～ 骨盤引締めストレッチ F 東朝霞公民館 児童室 キッズ体操 (マット運動) 13:40 2歳3歳 D 14:40 3歳～幼稚園 D 15:30 幼稚園、小学生 D
24	25	26	27	28
		栄町市民センター和室 ♥♥ 10:15～ ヨガ&ピラティス ストレッチ H		栄町市民センター和室 キッズ体操 (俊敏性と体幹) 13:40 2歳3歳 D 14:40 3歳～幼稚園 D 15:30 幼稚園、小学生 D 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 初回500円 むいかい

※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。

Growing
ママのためのフィットネス