

2025年 3月 Growing Schedule

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
		栄町市民センター和室		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		♥♥ 9:50~ 脂肪燃焼エクササイズ G ♥ 11:10~ アシスティック F &ほぐしストレッチ
		♥ 11:10~ ストレッチポール リセット&リリース F		東朝霞公民館 2階視聴覚室
				キッズ体操 (走り方&俊敏性) 外履き運動靴 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
		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		♥♥ 大原 三佳 先生 9:50~ 骨盤シェイプヨガ G
		♥ 11:00~ 肩こりと骨盤ストレッチ F		♥♥ 11:00~ ほぐしヨガ G
17	18	19	20	21
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~ ~キッズ&ママクラス~ ボールであそぼ (1歳以上) 動きやすい服装 水分補給 裸足でやります 14:00~ ♥ ~ママクラス~ ミニボールエクササイズ		♥♥♥ 9:50~ 汗かきMIX (エアロビクス &ボクササイズ初級) G		♥♥ 9:50~ ヨガエクササイズ G ♥ 11:10~ ストレッチポール骨盤 F
		♥ 11:00~ 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 (リズムダンス) 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
さくらんぼ		中央公民館2階 レクリエーションホール		
10:00~ ~キッズ&ママクラス~ 発育発達 コアトレーニング 動きやすい服装 水分補給 裸足でやります 14:00~ ♥ ~ママクラス~ 骨盤引締め		♥♥♥ 9:50~ 脂肪燃焼サーキット &ピラティス G		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 むかひ
		♥ 11:00~ アシスティック &ほぐしストレッチ F		栄町市民センター和室
				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

Growing
ママのためのフィットネス

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

