

2025年 4月 Growing Schedule

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
		栄町市民センターホール		
		10:00～ キッズ体操 (走り方教室) 要シューズ ♥♥ 11:10～ 体幹エクササイズ &ストレッチ (親子でのご参加OK 100円引き)	D F	
7	8	9	10	11
		栄町市民センター和室		溝沼市民センター和室
		♥♥ 9:50～ ストレッチボール &ピラティス ♥ 11:10～ ストレッチボール &骨盤	G F	♥♥ 9:50～ ヨガ&ピラティス 11:10～ 骨盤ストレッチ G F
			動きやすい汚れても良い服装・運動靴 雨天中止	青葉台芝生広場
				キッズ体操 (ボールであそぼう)
				13:40～2・3歳
				14:40～3歳以上
				15:30～年少～小学生
14	15	16	17	18
さくらんぼ		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
♥ 10:00～ キッズ&ママ ボールであそぼ (1歳以上) ♥♥ 14:00～ ストレッチボール 骨盤	D	♥♥♥ 9:50～ バランスボール ♥♥ 11:00～ 引締めエクササイズ &ストレッチ	G F	♥♥♥ 9:50～ 脂肪燃焼エクササイズ ♥ 11:10～ ストレッチボール骨盤 G F
				東朝霞公民館児童室
				キッズ体操 (マット運動)
				13:40～2・3歳
				14:40～3歳以上
				15:30～年少～小学生
21	22	23	24	25
東朝霞公民館児童室		中央公民館 2階児童室	溝沼市民センター和室	中央公民館 2階 レクリエーションホール
10:00～ ストレッチボール スペシャル	G	♥♥ 9:50～ ミニボールエクササイズ ♥ 11:00～ アシスティック ストレッチ	大原 三佳先生 ♥♥ 10:00～ デトックスヨガ G	E-box むかい 10:00～11:30 ボクササイズ&トレーニング ♥♥♥ 1000円 初心者向けのクラスです グローウイング割引100円
				青葉台芝生広場
				キッズ体操 (走り方教室)
				13:40～2・3歳
				14:40～3歳以上
				15:30～年少～小学生
28	29	30		
さくらんぼ		中央公民館 2階児童室		
♥ 10:00～ キッズ&ママ ボールであそぼ (1歳以上) ♥♥ 14:00～ ヨガエクササイズ	D	♥♥♥ 9:50～ 脂肪燃焼サーキット 11:00～ 骨盤ストレッチ		

※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