

2025年5月 Growing Schedule

月	火	水	木	金
				2
				溝沼市民センター和室
				♥♥♥ 9:50~ バランスボール G
				♥♥ 11:10~ 骨盤ストレッチ F
				栄町市民センター和室
				キッズ体操 (体幹&俊敏性)
				13:40~2・3歳 D
				14:40~3歳以上 D
				15:30~年少~小学生 D
5	6	7	8	9
		栄町市民センター和室		溝沼市民センター和室
こどもの日	振替	♥♥♥ 9:50~ 脂肪燃焼エクササイズ G		♥♥ 9:50~ ヨガエクササイズ G
		♥ 11:10~ ストレッチポール リセット&リリース F		♥ 11:10~ アシスティックストレッチ F
				東朝霞公民館児童室
				キッズ体操(マット運動)
				13:40~2・3歳 D
				14:40~3歳以上 D
				15:30~年少~小学生 D
12	13	14	15	16
さくらんぼ		栄町市民センター和室		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) ミニボールストレッチ D		♥♥ 9:50~ シェイプエアロ &ピラティス G		♥♥ 9:50~ ヨガ&ピラティス G
♥ 14:00~ ストレッチポール &骨盤 E		♥♥ 11:10~ 骨盤ストレッチ F		♥♥ 11:10~ ミニボールストレッチ F
				東朝霞公民館2階視聴覚室
				キッズ体操(鉄棒)
				13:40~2・3歳 D
				14:40~3歳以上 D
				15:30~年少~小学生 D
19	20	21	22	23
		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		♥♥♥ 9:50~ 脂肪燃焼エクササイズ G
		♥♥ 11:00~ ヨガ&ピラティス F		♥ 11:10~ ストレッチポール骨盤 F
				青葉台芝生広場
				キッズ体操(走り方教室)
				13:40~2・3歳 D
				14:40~3歳以上 D
				15:30~年少~小学生 D
26	27	28	29	30
さくらんぼ		栄町市民センター和室	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~ キッズ&ママ 初域発達キッズコア (1歳以上) 骨盤ストレッチ D		♥♥ 9:50~ ストレッチポール &ピラティス G	大原 三佳先生 ♥♥ 10:00~ デトックスヨガ G	E-box むかい
♥ 14:00~ ヨガ&ピラティス E		♥ 11:10~ アシスティックストレッチ F		♥♥♥ 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
				東朝霞公民館児童室
				キッズ体操(マット運動)
				13:40~2・3歳 D
				14:40~3歳以上 D
				15:30~年少~小学生 D

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

☆前後のレッスンに参加の方は、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

Growing
ママのためのフィットネス

お問合せ
ご予約 →
LINE
@034mhzdl

