

# 2025年6月 Growing Schedule

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
		中央公民館 2階児童室		溝沼市民センター和室
		♥♥♥ 9:50~ ミニボールエクササイズ G		♥♥♥ 9:50~ バランスボール G
		♥ 11:00~ ミニボールストレッチ F		♥ 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(体幹柔軟)
				13:40~2・3歳 D
				14:40~3歳以上 D
				15:30~年少~小学生 D
9	10	11	12	13
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~ ママ&キッズ リズム体操 D		♥♥♥ 9:50~ 脂肪燃焼エクササイズ G		♥♥ 9:50~ ヨガエクササイズ G
♥ 14:00~ 骨盤ストレッチ E		♥ 11:10~ ストレッチポール&骨盤 F		♥ 11:10~ アシスティック 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・3歳 D
				14:40~3歳以上 D
				15:30~年少~小学生 D
16	17	18	19	20
		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~ 汗かきMIX G (ボクササイズ・エアロビクス)		♥♥♥ 9:50~ 引締め体操 G
		♥ 11:00~ アシスティック ストレッチ F		♥ 11:10~ ストレッチポールコア F
				東朝霞公民館児童室
				キッズ体操(ボールであそぼ)
				13:40~2・3歳 D
				14:40~3歳以上 D
				15:30~年少~小学生 D
23	24	25	26	27
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~ ママ&キッズ ボールであそぼ D		♥♥♥ 9:50~ バランスボール G	♥♥♥ 10:00~ 骨盤シェイプヨガ G	E-box むかい
♥ 14:00~ ヨガ&ピラティス E		♥ 11:10~ ストレッチポール リセット&リリース F	大原 三佳先生	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 グローイング割引100円
				東朝霞公民館 視聴覚室
				キッズ体操(リズムダンス)
				13:40~2・3歳 D
				14:40~3歳以上 D
				15:30~年少~小学生 D
30				
さくらんぼ				
♥♥ 10:00~ シェイプアップ エクササイズ E				

※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。