

2025年 7月 Growing Schedule

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
		栄町市民センター和室		溝沼市民センター和室
		♥♥ 9:50~ 引締め体操 G		♥♥♥ 9:50~ バランスボール G
		♥ 11:10~ 骨盤ストレッチ F		♥ 11:10~ アシスティックストレッチ F
				東朝霞公民館 視聴覚室
				キッズ体操(体幹&柔軟性)
				13:40~ 2・3歳 D
				14:40~ 3歳以上 D
				15:30~ 年少~小学生 D
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 2
		♥♥ 9:50~ シェイプエアロ		♥♥ 9:50~ アシスティックストレッチ &ピラティス G
		♥ 11:10~ ストレッチポール&骨盤		♥ 11:10~ アシスティックストレッチ F
				和室2 奥のお部屋です
14	15	16	17	18
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~ キッズ体操体験		♥♥♥ 9:50~ 脂肪燃焼エクササイズ G		♥♥ 9:50~ ヨガエクササイズ G
10:30~ ボールであそぼ D		♥ 11:10~ アシスティックストレッチ F		11:10~ ストレッチボール リセット&リリース F
♥ 13:45~ 肩こりストレッチ体験				東朝霞公民館児童室
♥ 14:15~ 骨盤ストレッチ D				キッズ体操(俊敏性&走り方)
				13:40~ 2・3歳 D
				14:40~ 3歳以上 D
				15:30~ 年少~小学生 D
21	22	23	24	25
		中央公民館 2階 児童室		中央公民館 2階 児童室
		♥♥♥ 9:50~ バランスボール G		♥♥♥ E-box むかい 10:00~11:30 ボクササイズ&トレーニング 1000円
		♥♥ 11:00~ ほぐしストレッチ F		汗かきMIXと同じです
				栄町市民センターホール
				キッズ体操(鉄棒)
				13:40~ 2・3歳以上 D
				14:50~年少~小学生 D
28	29	30	31	

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

Growing
ママのためのフィットネス

お問合せ
ご予約 ⇒
LINE
@034mhzdl



※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。シーパン、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ないようにお名前や目印になるものと良いと思います。

※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。