

2025年 8月

Growing Schedule

月	火	水	木	金
夏休みみんなでグロウイングを楽しもう！ パパさんもお子様もご参加可能です。 プライベートレッスン（45分）は、いつものクラスや疲れをほぐすためのペアストレッチもキッズ体操なんでもお選びいただけます。 お子さま（小学生まで） 参加費 500円（プライベート含む） プライベート 1名様 1000円 2名様以上800円				1
				仲町市民センター和室
				9:30～ プライベート
				10:30～ ストレッチポール リセット&リリース F
				11:30～ プライベート
4	5	6	7	8
		仲町市民センターホール		仲町市民センター和室
		♥♥ 9:50～ ボクササイズ&お腹引締め G		9:30～ プライベート
		11:10～ キッズ体操 ボールであそぼ 3歳以上～小学生 D		10:30～ プライベート
				11:30～ プライベート
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
		仲町市民センターホール		仲町市民センター和室
		9:50～ キッズ体操 鉄棒 D		9:30～ プライベート
		3歳以上～小学生		10:30～ プライベート
		11:00～ 骨盤ストレッチ G		11:30～ プライベート
25	26	27	28	29
さくらんぼ		仲町市民センターホール	清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～ キッズ体操体験		♥ 9:30～ ストレッチポール骨盤 F	♥♥ 10:00～ デトックスヨガ G	E-box むかい
10:30～ ボールであそぼ D		♥♥ 10:30～ ミニボールエクササイズ 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
♥ 13:45～ ひめトレ体験		11:30～ プライベート		東朝霞公民館児童室
♥ 14:15～ 骨盤ストレッチ D				キッズ体操（走り方）
				13:40～ 2・3歳以上 D
				14:50～年少～小学生 D

※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

Growing

ママのためのフィットネス

2025年 8月

Growing Schedule

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。
更に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。♥

お問合せ
ご予約 ⇒
LINE
@034mhzd1



お問合せ
ご予約 ⇒
LINE
@034mhzd1



A…10～15分 B…20分 C…40分 D…45分
E…45～50分 F…50分 G…60分 H…70分

体調に合わせてご無理のない範囲でお楽しみください。

ご無理なくお休みのご連絡をお願い致します。

ハ。シーパン、スカートでのご参加はご遠慮ください。

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。

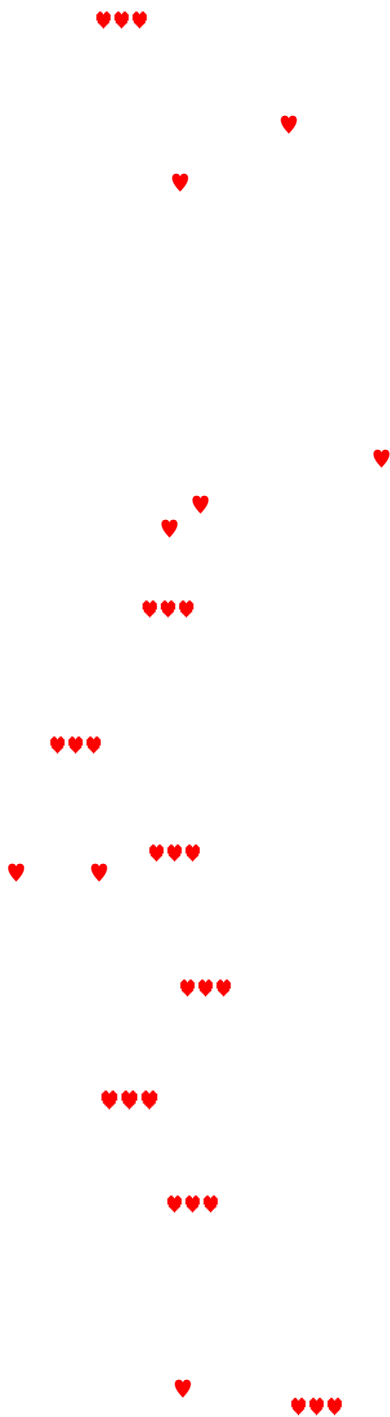
えのないようにお名前や目印になるものがあると良いと思います。

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。

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。

2025年 8月

Growing Schedule



2025年 8月

Growing Schedule

