

2024. 9月 Growing Schedule

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
仲町市民センター会議室 ♥♥ 9:50~ 骨盤引締め エクササイズ G 11:00~ プライベートレッスン P さくらんぼ ♥ 13:50~ ストレッチボール骨盤		仲町市民センターホール ♥♥ 9:50~ バランスボール G 11:05~ 腹筋プラス ☆ ♥ 11:20~ 骨盤ストレッチ F		溝沼市民センター和室 ♥♥ 9:50~ ほぐしエクササイズ G ♥♥ 11:10~ ミニボールエクササイズ F 仲町市民センターホール キッズ体操 ボールであそぼ 13:40 2歳3歳 D 14:40 3歳~幼稚園 D 15:30 幼稚園、小学生 D
9	10	11	12	13
仲町市民センター会議室 ♥♥ 9:50~ 体幹&柔軟 G 11:00~ プライベートレッスン P		仲町市民センターホール ♥♥ 9:50~ シェイプエアロ G 11:05~ 腹筋プラス ☆ ♥ 11:20~ ほぐしエクササイズ F		溝沼市民センター和室 ♥♥ 9:50~ ヨガエクササイズ G ♥ 11:10~ ストレッチボール骨盤 F 仲町市民センターホール キッズ体操 ボールであそぼ 13:40 2歳3歳 D 14:40 3歳~幼稚園 D 15:30 幼稚園、小学生 D
16	17	18	29	20
敬老の日 流れるように途切れることなく ゆったりとヨガ、ピラティス、ストレッチを心地よく楽しめます		仲町市民センターホール ♥♥ 9:50~ 脂肪燃焼エクササイズ G 11:05~ 腹筋プラス ☆ ♥♥ 11:20~ フローエクササイズ F	溝沼市民センター和室 ♥♥ 9:50~ 骨盤シェイプヨガ G ♥♥ 11:00~ 肩こりリラックスヨガ G レッスン担当 (大原 三佳)	さくらんぼ ♥ 10:00~ 骨盤ストレッチ 仲町市民センターホール キッズ体操 鉄棒 13:40 2歳3歳 D 14:40 3歳~幼稚園 D 15:30 幼稚園、小学生 D
23	24	25	26	27
振替休日		仲町市民センターホール ♥♥ 9:50~ 脂肪燃焼サーキット G 11:05~ 腹筋プラス ☆ ♥ 11:20~ ストレッチボール リセット&リリース f	溝沼市民センター和室 ♥♥ 9:50~ デトックスヨガ G ♥♥ 11:00~ 骨盤肩こりヨガ G レッスン担当 (大原 三佳)	青葉台芝生公園 キッズ体操 走り方 13:40 2歳3歳 D 14:40 3歳~幼稚園 D 15:30 幼稚園、小学生 D 野外レッスンです 汚れて良い服装、運動靴 雨天中止
30				
仲町市民センター会議室 ♥♥ 9:50~ ミニボールエクササイズ G 11:00~ プライベートレッスン P				

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

お問合せ
ご予約 ⇒
LINE
@034mhzd1



Growing
ママのためのフィットネス

2024. 9月 Growing Schedule
