



## 9月 ふらっと教室

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12 休館日	13	14
15	16 敬老の日	17	18	19	20	21
22	23 秋分の日	24	25	26	27	28
29	30					

## ふらっと教室 10月



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10 休館日	11	12
13	14 体育の日	15	16	17	18	19
20	21	22 即位礼正殿の儀	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

 開催日

火曜日	ロコモ予防体操		09:10~09:55
金曜日	ヨガ		10:30~11:30
土曜日 (第2・4)	産後ボディメイク 親子フラ体操 一番脂肪り		09:15~10:15 10:30~11:30 11:45~12:45
日曜日 (第1・3)	おなかスッキリ (第1週)ヨガ (第3週)ピラティス ヨガフュージョン		09:15~10:15 10:30~11:30 10:30~11:30 11:45~12:45

※ロコモ予防体操・一番脂肪り・おなかスッキリは、

**室内専用シューズ**が必要です。

\*予定が変更になる場合がございます。ご了承ください。