



## 2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	13 休館日	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

## ふらっと教室 3月



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	17	18	19	20	21
22	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		09:15~10:15 10:30~11:30
	一番脂肪り		11:45~12:45
日曜日 (第1・3)	おなかスッキリ		09:15~10:15
	(第1週)ヨガ		10:30~11:30
	(第3週)ピラティス		10:30~11:30
	ヨガフュージョン		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。