



7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 休館日	12	13
14	15 海の日	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

8月



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8 休館日	9	10 お盆休
11 お盆休	12 お盆休	13 お盆休	14 お盆休	15 お盆休	16 お盆休	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 (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

*予定が変更になる場合がございます。ご了承ください。