



11月 ふらっと教室




日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 文化の日	4 振替休日	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14 休館日	15	16
17	18	19	20	21	22	23 勤労感謝の日
24	25	26	27	28	29	30

ふらっと教室 12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 年末休館
29 年末休館	30 年末休館	31 年末休館				

 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		09:15~10:15 10:30~11:30
	(第3週)ピラティス ヨガフュージョン		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。