

変更のお知らせ

10月5日（日）

13：00～13：30

コアトレーニング

13：40～14：10

セルフメンテナンス

中山 ⇒ 大根田

変更のお知らせ

10月13日（月）

10：10～10：40

ゆったり体操

10：50～11：20

コアヌードル

11：30～12：00

ポールDEストレッチ

工藤 ⇒ 大根田

変更のお知らせ

10月14日（火）

14：20～14：50

ゆったり体操

15：00～15：30

のびのびストレッチ

中山 ⇒ 仲三河

変更のお知らせ

10月15日（水）

10：10～10：40

健康トレーニング

10：50～11：20

やさしいヨガ⇒ コアヌードル

11：30～12：00

ツールストレッチ

大根田 ⇒ 工藤

変更のお知らせ

10月25日（土）

13：00～13：30

バランス
コーディネーション ⇒ トレーニング

13：40～14：10

ツールストレッチ

菊地 ⇒ 大根田

大変、ご迷惑をおかけ致します。

10月・週替わりレッスン

5日・12日（第1・2 日曜日）

のびのびストレッチ 10:50~11:20 **大根田**

**リズムDE
トレーニング** 11:30~12:00 **大根田**

19日・26日（第3・4 日曜日）

ボールストレッチ 10:50~11:20 **中山**

コアヌードル 11:30~12:00 **中山**