



12月のスケジュール

| | 月 | 火 | 水 | 木 |
|----|--|---|--|--|
| | 受付開始 10:00～ | | | |
| 午前 | 30代～50代のための マインドフルネス・ ヨガ 10:20-11:20 (60分) 1日・8日 15日・22日 | フレイル予防教室 10:20-11:30 (70分) 2日・9日 16日・23日 | ストレーニング 教室 10:20-11:30 (70分) 3日・10日 17日・24日 | 30代～50代のための 美姿勢コア&ケア 10:20-11:20 (60分) 4日・11日 18日・25日 |
| 午後 | 受付開始 13:10～ | | | |
| | 40・50代から始める! しなやかな ボディメイクと 筋トレ 13:30-14:30 (60分) 2日・9日 16日・23日 | ダンスステップで 脂肪燃焼教室 13:30-14:40 (70分) 3日・10日 17日・24日 | ロコモ予防教室 13:30-14:40 (70分) 4日・11日 18日・25日 | |
| | 受付開始 14:25～ | | | |
| | 初めての インナーマッスル ヨガ 15:00-16:00 (60分) 2日・9日 16日・23日 | 予約 TEL 800円 (全教室) | 080-4310-3939 (受付時間 平日13:40～16:30) ※留守電にメッセージを残しても予約になりません | |
| | <p>＜注意事項＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・祝日や講師研修等のため、お休みさせていただくことがあります。 ・教室が急遽休講、変更になることがありますので、ホームページをご確認ください。 ・欠席や遅れる場合は、必ずご連絡ください。途中参加はできません。 ・団体指導のため安全を考慮し、予約・受付時に参加をお断りする場合があります。 | | | |