



2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) 2日・9日 16日	フレイル予防教室 10:20-11:30 (70分) 3日・10日 17日・24日	ストレーニング 教室 10:20-11:30 (70分) 4日・11日 18日・25日	30代～50代のための 美姿勢コア&ケア 10:20-11:20 (60分) 5日・12日 19日・26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) 3日・10日 17日・24日	ダンスステップで 脂肪燃焼教室 13:30-14:40 (70分) 4日・11日 18日・25日	ロコモ予防教室 13:30-14:40 (70分) 5日・12日 19日・26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) 3日・10日 17日・24日	予約 TEL 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	料金 800円 (全教室)	<注意事項> <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。