



12月28日(土) 年末特別スケジュール



10:00～10:20 2019年最後の目覚ましストレッチ 河本
10:30～11:00 お正月の為にひっこめお腹 山口
11:15～11:45 年末癒してアロマリラックス 河本
13:30～14:00 2019年 年末ストレッチ 山口
14:15～14:45 来年も頑張ろうサーキット 河野
15:00～15:30 お世話になりました青竹 船田
15:45～16:15 年忘れストレッチポール 船田

今年も大変お世話になりました。

来年も皆様のご来館を
心よりお待ちしております。



1月4日(土) 年始特別スケジュール



10:00～10:20 2020年 新年目覚ましストレッチ 田坂
10:30～11:00 お正月明けの身体スッキリ★肩こり・腰痛体操 船田
11:15～11:45 身体のびのびアロマリラックス 河本
13:30～14:00 2020年 新年ストレッチ 山口
14:15～14:45 2020年はじめてエアロ 田坂
15:00～15:30 あけまして青竹 船田
15:45～16:15 コリコリほぐしストレッチポール 田坂

お正月休み明けなので

無理せず身体を動かしましょう
今年もよろしくお願いします。

