



1月4日(金) 年始特別スケジュール



10:00~10:20 2019年 新年目覚ましストレッチ 上田
10:30~11:00 お正月の体スッキリ★肩こり・腰痛体操 船田
11:15~11:45 身体のびのびウェーブストレッチ 船田
13:30~14:00 2019年 新年ストレッチ 山口
14:15~15:00 コリコリほぐしストレッチポール 45 上田
あけまして青竹 15:15~15:45 河野
2019年 新年ストレッチ 18:30~19:00 山口
身体のびのびウェーブストレッチ 45 19:15~20:00 河野



**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ひします♪**