

カルチャー講座 10月スケジュール

10月		11:00～11:30	16:30～17:00
10/1	月		
10/2	火		
10/3	水		
10/4	木		
10/5	金		
10/6	土		
10/7	日		
10/8	月		
10/9	火		
10/10	水		
10/11	木		
10/12	金		
10/13	土		
10/14	日		
10/15	月		
10/16	火		
10/17	水		
10/18	木		
10/19	金		ゆったりストレッチ
10/20	土		
10/21	日		
10/22	月		自律神経の流れを整える！ セルエクササイズ
10/23	火		
10/24	水		
10/25	木	姿勢の歪みを整える!? コアコンディショニング	
10/26	金		
10/27	土		
10/28	日		
10/29	月	脳トリアロマ※ 11:00～12:00	
10/30	火		
10/31	水		

無印は定員5名 ※は定員8名

赤文字はアクティブ系 青色はリラックス系 緑色はカルチャー系のレッスンになります。