

カルチャー講座 11月スケジュール

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

無印は定員5名 ※は定員10名

赤字はアクティブ系 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。