

カルチャー講座 12月スケジュール

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

無印は定員5名 ※は定員8名

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