

カルチャー講座 1月スケジュール

1月		11:00~11:30	15:00~16:00	16:30~17:00
1/1	火	12月29日(土)~ 1月3日(木) 年末年始休み		
1/2	水			
1/3	木			
1/4	金			
1/5	土			
1/6	日			
1/7	月			
1/8	火			ゆったりストレッチ
1/9	水	NEW 自宅で簡単!? ピラティスボールエクササイズ 健康は足元から!?		
1/10	木	足元コンディショニング		
1/11	金			2019年年燃焼計画!! 脂肪燃焼エクササイズ
1/12	土			
1/13	日			
1/14	月			
1/15	火	ゆったりストレッチ		
1/16	水			自律神経の流れを整える セルエクササイズ
1/17	木			
1/18	金	姿勢の歪みを整える コアコンディショニング		
1/19	土			
1/20	日			
1/21	月			
1/22	火			
1/23	水			
1/24	木			
1/25	金		15:00~16:00 ペン字&鉛筆書き方 ※	
1/26	土			
1/27	日			
1/28	月			姿勢の歪みを整える コアコンディショニング
1/29	火			
1/30	水			健康は足元から!? 足元コンディショニング
1/31	木			

無印は定員5名 ※は定員10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。