

カルチャー講座 2月スケジュール

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

無印は定員5名 ※は定員8名

赤字はアクティブ系 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。