

カルチャー講座 4月スケジュール

4月		11:00～11:30	15:00～16:00	16:30～17:00
4/1	月			
4/2	火			
4/3	水			姿勢の歪みを整える コアコンディショニング
4/4	木			
4/5	金	自律神経の流れを整える セルエクササイズ		
4/6	土			
4/7	日			
4/8	月			ゆったりストレッチ
4/9	火			
4/10	水	健康は足元から!? 足元コンディショニング		
4/11	木			自宅で簡単 ピラティスボールエクササイズ
4/12	金			
4/13	土			
4/14	日			
4/15	月			
4/16	火	NEW お腹を引き締める 体幹強化プログラム		
4/17	水			
4/18	木			
4/19	金			健康は足元から!? 足元コンディショニング
4/20	土			
4/21	日			
4/22	月	自宅で簡単 ピラティスボールエクササイズ		
4/23	火	姿勢の歪みを整える コアコンディショニング		
4/24	水			脂肪燃焼エクササイズ
4/25	木		脳トレアロマ※	
4/26	金	ゆったりストレッチ		
4/27	土	4月27日(土)～5月6日(月)は GW連休となります。		
4/28	日			
4/29	月			
4/30	火			

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。