

カルチャー講座 5月スケジュール

5月		11:00～11:30	11:00～12:00	16:30～17:00
5/1	水			
5/2	木			
5/3	金			
5/4	土			
5/5	日			
5/6	月			
5/7	火			
5/8	水	自宅で簡単!? ピラティスボールエクササイズ		
5/9	木	ゆったりストレッチ		
5/10	金			脂肪燃焼エクササイズ
5/11	土			
5/12	日			
5/13	月	お腹を引き締める 体幹強化プログラム		
5/14	火			健康は足元から!? 足元コンディショニング
5/15	水			
5/16	木	姿勢の歪みを整える コアコンディショニング		
5/17	金			
5/18	土			
5/19	日			
5/20	月			ゆったりストレッチ
5/21	火	動かす・整える・安定させる NEW 骨盤体操		
5/22	水			
5/23	木			自宅で簡単!? ピラティスボールエクササイズ
5/24	金	自律神経の流れを整える セルエクササイズ		
5/25	土			
5/26	日			
5/27	月			
5/28	火			
5/29	水		ペン字&鉛筆書き方 ※	
5/30	木	健康は足元から!? 足元コンディショニング		
5/31	金			姿勢の歪みを整える コアコンディショニング

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。