

カルチャー講座 10月スケジュール

10月		11:00~11:30	13:00-14:00	14:30~15:00
		芝生エリア	コミュニティスペース	芝生エリア
10/1	月			
10/2	火			
10/3	水			自宅簡単!? ピラティスボールエクササイズ
10/4	木			
10/5	金	健康は足元から!? 足元コンディショニング		
10/6	土			
10/7	日			
10/8	月			
10/9	火	ゆったりストレッチ		
10/10	水		ペン字&鉛筆書き方 ※②	
10/11	木			カラダの歪みを整える コアコンディショニング
10/12	金		脳トレ!アロマ ※①	
10/13	土			
10/14	日			
10/15	月			
10/16	火			脂肪燃焼エクササイズ
10/17	水			
10/18	木			
10/19	金	自宅簡単!? ピラティスボールエクササイズ		
10/20	土			
10/21	日			
10/22	月			
10/23	火			健康は足元から!? 足元コンディショニング
10/24	水			
10/25	木		ペン字&鉛筆書き方 ※②	
10/26	金	カラダの歪みを整える コアコンディショニング	和のアロマ ※①	
10/27	土			
10/28	日			
10/29	月			
10/30	火			
10/31	水			ゆったりストレッチ

無印は定員5名 ※①は定員8名 ※②は定員10名 になります。

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