

カルチャー講座 11月スケジュール

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