

カルチャー講座 12月スケジュール

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

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。