

## カルチャー講座 1月スケジュール

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

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 青色はリラクセス系 緑色はカルチャー系のレッスンになります。