

10月 SKIP運動教室スケジュール

【火曜日】

日	時間	教室名	場所	担当
15	11:00~	ストックウォーキング	ハミングガーデン	佐野

【木曜日】

日	時間	教室名	場所	担当
3	11:00~	脳活つまずかん	マルチルーム	佐野
17	11:00~	ピラティス	あいなクリニック	山田
24	11:00~	ソフトジムボール	マルチルーム	佐野
31	11:00~	サントバンド	マルチルーム	臼井

【土曜日】

日	時間	教室名	場所	担当
5	10:45~	楽しく骨盤体操	マルチルーム	山田
12	10:45~	イス体操	マルチルーム	佐野
19	10:45~	ヨガ~イス	マルチルーム	山田
26	10:45~	コアトレシェイプUP	マルチルーム	臼井

※ 1ヶ月前より予約受付致します。(電話可)

11月 SKIP運動教室スケジュール

【月曜日】

日	曜日	時間	教室名	場所	担当
4	月	11:00~	ヨガ~イス	マルチルーム	山田

【火曜日】

日	曜日	時間	教室名	場所	担当
19	火	11:00~	ストックウォーキング	ハミングガーデン	佐野

【木曜日】

日	曜日	時間	教室名	場所	担当
7	木	11:00~	脳活つまずかん	マルチルーム	佐野
14	木	11:00~	アロマストレッチ	マルチルーム	山田
21	木	11:00~	ピラティス	あいなクリニック	山田
28	木	11:00~	サントバンド	マルチルーム	臼井

【土曜日】

日	曜日	時間	教室名	場所	担当
2	土	10:45~	楽しく骨盤体操	マルチルーム	山田
16	土	10:45~	コアトレシェイプUP	マルチルーム	臼井
23	土	10:45~	かんたんリズム体操	あいなクリニック	片平
30	土	10:45~	ソフトジムボール	マルチルーム	佐野

※ 1ヶ月前より予約受付致します。(電話可)