



# 12月教室予定表



今月は“ヨガ無料体験会”を2回開催します♪

		12月1日 木	12月2日 金
9:10		※午前中の教室 はお休みです	
10:40			はじめての体操 肩こり腰痛対策 (三上)
13:30			13:20~ アロマストレッチ (谷川) ★無料★
		自宅のできる 柔軟体操 (堀)	

	12月5日 月	12月6日 火	12月7日 水	12月8日 木	12月9日 金
9:10	パートナーストレッチ &トレーニング (堀) ↓ 予約制		パートナーストレッチ &トレーニング (堀) ↓ 予約制	※午前中の教室 はお休みです	
10:40	かんたん柔軟体操 (堀)	はじめての体操 肩こり膝痛対策 (三上)	健康体操 初心者歓迎♪ (堀)		はじめての体操 肩こり腰痛対策 (三上)
13:30 ※月・金以外	13:20~ サヨナラ肩こり腰痛 (谷川)	青竹&スローストレッチ (小田)	椅子deエクササイズ (中瀬)		自宅のできる 柔軟体操 (堀) ↓ ★無料★

	12月12日 月	12月13日 火	12月14日 水	12月15日 木	12月16日 金
9:10	パートナーストレッチ &トレーニング (堀) ↓ 予約制		パートナーストレッチ &トレーニング (堀) ↓ 予約制	※午前中の教室 はお休みです	
10:40	かんたん柔軟体操 (堀)	はじめての体操 肩こり膝痛対策 (三上)	健康体操 初心者歓迎♪ (堀)		キレイになるヨガ 体験会 (河本) ↓ ★無料★
13:30 ※月・金以外	13:20~ サヨナラ肩こり腰痛 (谷川)	青竹&スローストレッチ (小田)	椅子deエクササイズ (中瀬) ↓ ★無料★		自宅のできる 柔軟体操 (堀)

	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日
	月	火	水	木	金
9:10	パートナーストレッチ & トレーニング (堀) ↓ 予約制		パートナーストレッチ & トレーニング (堀) ↓ 予約制	※午前中の教室 はお休みです	
10:40	かんたん柔軟体操 (堀)	キレイになるヨガ 本験会 (坂下) ↓ ★無料★	健康体操 初心者歓迎♪ (堀)		
13:20~					
13:30 ※月・金以外	サヨナラ肩こり腰痛 (谷川)	青竹&スローストレッチ (小田)	椅子deエクササイズ (中瀬)	自宅でできる 柔軟体操 (堀)	

	12月26日	12月27日	12月28日	
	月	火	水	
9:10	パートナーストレッチ & トレーニング (堀) ↓ 予約制		パートナーストレッチ & トレーニング (堀) ↓ 予約制	12/29~1/5は お休みです。
10:40	かんたん柔軟体操 (堀)	はじめての体操 肩こり膝痛対策 (三上) ↓ ★無料★	健康体操 初心者歓迎♪ (堀)	
13:20~				
13:30 ※月・金以外	サヨナラ肩こり腰痛 (谷川)	青竹&スローストレッチ (小田)	※午後の教室は お休みです	年始は1/6 (金) より 教室スタートです!

- ・水分補給用の飲み物、上履きをお持ちください。
- ・パートナーストレッチ (月・水9:10) ・アロマストレッチ (金13:20) は必ずバスタオルをお持ち下さい。
- ・パートナーストレッチ (月・水9:10) は予約制です。(先着7名まで)
- ・講師は予告なく変更になる場合もございますのでご了承ください。
- ・土・日・祝はお休みです。