



## 1月のスケジュール

	月	火	水	木
	受付開始 10:00～			
午前	30代～50代のための マインドフルネス・ ヨガ  10:20-11:20 (60分)  5日・19日 26日	フレイル予防教室  10:20-11:30 (70分)  6日・13日 20日・27日	ストレーニング 教室  10:20-11:30 (70分)  7日・14日 21日・28日	30代～50代のための 美姿勢コア&ケア  10:20-11:20 (60分)  8日・15日 22日・29日
午後	受付開始 13:10～			
	40・50代から始める! しなやかな ボディメイクと 筋トレ  13:30-14:30 (60分)  6日・13日 20日・27日	ダンスステップで 脂肪燃焼教室  13:30-14:40 (70分)  7日・14日 21日・28日	ロコモ予防教室  13:30-14:40 (70分)  8日・15日 22日・29日	受付開始 14:25～
	初めての インナーマッスル ヨガ  15:00-16:00 (60分)  6日・13日 20日・27日	予約 TEL  080-4310-3939  (受付時間 平日13:40～16:30) ※留守電にメッセージを残しても予約になりません	料金 800円 (全教室)	<注意事項> <ul style="list-style-type: none"> <li>祝日や講師研修等のため、お休みさせていただくことがあります。</li> <li>教室が急遽休講、変更になることがありますので、ホームページをご確認ください。</li> <li>欠席や遅れる場合は、必ずご連絡ください。途中参加はできません。</li> <li>団体指導のため安全を考慮し、予約・受付時に参加をお断りする場合があります。</li> </ul>