



6月のカレンダー

1	日	
2	月	
3	火	はじめてヨガ・背骨コンディショニング・骨盤体操&ストレッチヨガ・ピラティス
4	水	太極拳・フラリズム・やさしいヨガ
5	木	リズム貯筋・はじめてヨガ・卓球・カワイ体操
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	はじめてヨガ・背骨コンディショニング・骨盤体操&ストレッチヨガ・ピラティス
11	水	太極拳・フラリズム・やさしいヨガ
12	木	リズム貯筋・はじめてヨガ・卓球・カワイ体操
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	はじめてヨガ・背骨コンディショニング・骨盤体操&ストレッチヨガ・ピラティス
18	水	太極拳・フラリズム・やさしいヨガ
19	木	リズム貯筋・はじめてヨガ・卓球・カワイ体操
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	はじめてヨガ・背骨コンディショニング・骨盤体操&ストレッチヨガ・ピラティス
25	水	太極拳・フラリズム・やさしいヨガ
26	木	リズム貯筋・はじめてヨガ・卓球・カワイ体操
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	

背骨コンディショニング

背骨を整えることで痛みや不調が起きない健康なカラダへリセット！

日時 毎週火曜日 11:15～12:15（7回）

定員： 15名

料金： 6,160円（税込）



ピラティス

●インナーマッスルや骨格低筋を鍛え健康で美しいボディラインをめざします。

毎週火曜日：①18:30～19:30（13回）

：②19:45～20:45（13回）

定員： 各クラス 15名

料金： 各クラス11,440円（税込）

