



6月の『SPOT』レッスン



	6月9日(月) 研修室	6月13日(金) 研修室	6月18日(水) 研修室	6月23日(月) 研修室	6月27日(金) 研修室	6月30日(月) 研修室	
9:00							9:00
10:00		肩・腰・膝痛 予防体操 9:45-10:30 児島			肩・腰・膝痛 予防体操 9:45-10:30 児島		10:00
11:00							11:00
12:00							12:00
13:00	初級STEP 13:05-13:50 阿世知		リラックス & ストレッチ 13:10-13:55 木村	初級STEP 13:05-13:50 阿世知		初級STEP 13:05-13:50 阿世知	13:00
14:00							14:00
16:00							16:00
19:00							19:00
20:00							20:00
21:00							21:00
22:00							22:00

暑い日が続きます。
水分補給していこう!!



◆参加費:45分レッスン600円(税込)