



8月の『SPOT』レッスン



	8月8日(金) 研修室	8月20日(水) 研修室	8月22日(金) 研修室	8月25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		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	13:00
14:00					14:00
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)