



9月の『SPOT』レッスン



	9月1日(月)	9月12日(金)	9月22日(月)	9月26日(金)	9月29日(月)	
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		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
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)

横浜市青葉スポーツセンター