



1	土	
2	日	
3	月	文化の日
4	火	はじめてヨガ・背骨コンディショニング・ピラティス
5	水	太極拳・フラリズム・やさしいヨガ
6	木	リズム&貯筋・はじめてヨガ・卓球教室・体操教室
7	金	
8	土	
9	日	
10	月	
11	火	はじめてヨガ・背骨コンディショニング・ピラティス
12	水	太極拳・フラリズム・やさしいヨガ
13	木	リズム&貯筋・はじめてヨガ・卓球教室・体操教室
14	金	
15	土	
16	日	
17	月	
18	火	はじめてヨガ・背骨コンディショニング・ピラティス
19	水	太極拳・フラリズム・やさしいヨガ
20	木	リズム&貯筋・はじめてヨガ・卓球教室・体操教室
21	金	
22	土	
23	日	勤労感謝の日
24	月	振替休日
25	火	はじめてヨガ・背骨コンディショニング・ピラティス
26	水	太極拳・フラリズム・やさしいヨガ
27	木	リズム&貯筋・はじめてヨガ・卓球教室・体操教室
28	金	
29	土	
30	日	

ヨガ教室

初めての方も安心・ヨガ基本ポーズをゆっくり行う教室です。

日時：毎週火・水・木曜日
定員：12名
料金：6,160円（税込）
※各クラス毎の金額です。
（全7回）
時間：火 10:00～11:00
水 13:00～14:00
木 12:30～13:30

産後ビクス&ベビーマッサージ

日時：火曜日
定員：10組
料金：4,400円（税込）
（全5回）
時間：火 12:30～13:30



～ ご不明な点がございましたら、お気軽に施設にお問い合せください ～