



2025・9・15(MON)★敬老の日★9・23(TUH)★秋分の日
ワンタイムレッスン♡特別スケジュール



9/15(MON)★敬老の日	9/23(TUH)★秋分の日
敬老の日スペシャル シニアの筋トレ&ストレッチ 10:00～10:45 in会議室 定員:17名 島田 敦子 	ボディバランス 9:45～10:45 in会議室 定員:17名 富樫 由紀 
ボディコンバット 11:30～12:30 in会議室 定員:17名 島田 敦子	X55 11:15～12:15 in会議室 定員:17名 富樫 由紀 
 ボディパンプ 13:00～14:00 in会議室 定員:17名 上村 恵美	LMピラティス 13:00～13:45 in会議室 定員:17名 島田 敦子
シンプリーヨガ 14:30～15:30 in会議室 定員:17名 上村 恵美 	ボディコンバット 14:15～15:15 in会議室 定員:17名 島田 敦子 
 LMピラティス 16:00～16:45 in会議室 定員:17名 島田 敦子	日にち・曜日 の確認忘れずに!! 