

10月 都度教室

※全教室「長寿応援ポイント」対象

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
						ヨガ初級 19:15-20:35
4	5	6	7	8	9	10
	呼吸入門 11:05-11:55 足裏土台 12:05-12:55	楽らく 11:00-13:00 小さなボール 15:10-16:10	こころヨガ 15:15-16:15			ヨガ初級 19:15-20:35
11	12	13	14	15	16	17
		楽らく 11:00-13:00 小さなボール 15:10-16:10	こころヨガ 15:15-16:15			ヨガ初級 19:15-20:35
18	19	20	21	22	23	24
誰でもダーツ 13:00-15:00	呼吸入門 11:05-11:55 足裏土台 12:05-12:55	楽らく 11:00-13:00 小さなボール 15:10-16:10	秋のヨガ 11:15-12:15 こころヨガ 15:15-16:15			ヨガ初級 19:15-20:35
25	26	27	28	29	30	31
	呼吸入門 11:05-11:55 足裏土台 12:05-12:55	楽らく 11:00-13:00 小さなボール 15:10-16:10	秋のヨガ 11:15-12:15 こころヨガ 15:15-16:15			ヨガ初級 19:15-20:35

☆詳細は各教室チラシをご参照、またはお問い合わせください。

【主催・問合せ】

高円寺みんなの体育館

〒166-0003 杉並区高円寺南 2 - 3 6 - 3 1

電話：03-3312-0313