１１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	4	5	6	7
	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	ここちヨガ 15:15-16:15			ヨガ初級 19:15-20:35
8	9	10	11	12	13	14
	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 ここちヨガ 15:15-16:15			ヨガ初級 19:15-20:35
15	16	17	18	19	20	21
	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 ここちヨガ 15:15-16:15			ヨガ初級 19:15-20:35
22	23	24	25	26	27	28
	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 ここちヨガ 15:15-16:15			ヨガ初級 19:15-20:35
29	30					
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					

☆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２－３６－３１

電話：03-3312-0313