

7月のカレンダー

1	火	はじめてヨガ・背骨コンディショニング・骨盤体操&ストレッチヨガ・ピラティス
2	水	太極拳・フラリズム・やさしいヨガ
3	木	リズム&貯筋・はじめてヨガ・卓球・カワイ体操
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	はじめてヨガ・背骨コンディショニング・骨盤体操&ストレッチヨガ・ピラティス
9	水	太極拳・フラリズム・やさしいヨガ
10	木	リズム&貯筋・はじめてヨガ・卓球・カワイ体操
11	金	
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	はじめてヨガ・背骨コンディショニング・骨盤体操&ストレッチヨガ・ピラティス
16	水	フラリズム・やさしいヨガ
17	木	リズム&貯筋・はじめてヨガ・卓球・カワイ体操
18	金	
19	土	
20	日	
21	月	海の日
22	火	はじめてヨガ・背骨コンディショニング・骨盤体操&ストレッチヨガ・ピラティス
23	水	太極拳・フラリズム・やさしいヨガ
24	木	リズム&貯筋・はじめてヨガ・卓球・カワイ体操
25	金	
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	はじめてヨガ・背骨コンディショニング・骨盤体操&ストレッチヨガ・ピラティス
30	水	太極拳・やさしいヨガ
31	木	はじめてヨガ・カワイ体操

背骨コンディショニング

背骨を整えることで痛みや不調が起きない健康なカラダへリセット！

日時 毎週火曜日 11:15～12:15 (11回)

定員： 15名

料金： 9,680円 (税込)



太極拳

●ゆっくりとした動作と深呼吸を組み合わせ、全身のバランスを整え心身のリラックス効果があがることを目標とします。

日時 毎週水曜日：10:00～11:00 (10回)

定員： 15名

料金： 8,800円 (税込)



ご不明な点がございましたら、お気軽に施設にお問い合わせください～