

# ♪ 2023年 3月プログラム ♪

	月			火		水	木			
	6日	13日	20日	7日	14日		2日	9日	16日	23日
10:00	10:30 レッシュン シヤンソン 平野りり子先生	10:30 ikiiki beat ビート 打楽器 鈴木先生	ウォーターベッド (予約制)	ウォーターベッド (予約制)			ウォーターベッド (予約制)			
11:00			11:30 ボディリカバリ 祐子先生	健康カラオケ			11:30 ① マットヨガ			
12:00	休憩・ウォーターベッド			12:30	休憩・ウォーターベッド		12:15 ② マットヨガ			
13:00	コアストレッチ 紀子先生		13:00 頭もすっきりと 絵手紙	フラダンス・マハナホア			13:00 うたごえサロン つかほ先生		健康カラオケ デュエット	
14:00	テニス エクササイズ 亀井コーチ 日本体育協会公認テニス 上級教師			俳句の会 「あふり」 小沢 真弓先生 創刊主宰			ウォーターベッド (予約制)			
15:00										

3/23 (木) 13:00~「健康カラオケデュエット♪」

愛衣先生×菱田祐貴先生

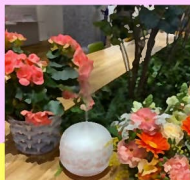
リクエストお待ちしております！

★随時、無料見学・体験受付中！

町田市森野1-34-10 1階 042-860-7355

※4月より月会費を改定させていただきます。¥5,500(税込)

健康づくりと楽しむ場所として、今後とも宜しくお願いします。



日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
26	27	28	1	2 ★	3	4
5	6 ★	7 ★	8	9 ★	10	11
12	13 ★	14 ★	15	16 ★	17	18
19	20 ★	21 祝日	22	23 ★	24	25
26	27	28	29	30	31	1