





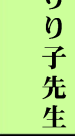













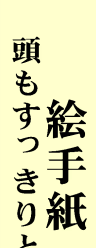





















# ♪ 2023年 4月プログラム ♪

|       | 月   |  |  |  | 火  |   |  |  | 水 | 木  |   |   |   |  |
|-------|---|--|--|--|--|---|--|--|---|--|---|---|---|--|
|       | 3日  | 10日  | 17日  | 24日  | 4日   | 11日   | 18日  | 25日  |   | 6日   | 13日   | 20日   | 27日   |  |
| 10:00 | 10:30<br>シヤンソン<br>レッスン<br> | 10:30<br>ikiiki beat<br>ビート打楽器<br>鈴木先生<br>          | ウォーターベッド<br>(予約制)<br>                               | ウォーターベッド<br>(予約制)  | 10:30<br>アロマクラフト教室<br>「桜色アロマせっけん」<br> | ウォーターベッド<br>(予約制)<br>           | ウォーターベッド<br>(予約制)  | ウォーターベッド<br>(予約制)  |   | ウォーターベッド<br>(予約制)<br>   | ウォーターベッド<br>(予約制)   | ウォーターベッド<br>(予約制)   | ウォーターベッド<br>(予約制)   |  |
| 11:00 | 平野りり子先生<br>                | 11:30<br>ボディリカバリー<br>祐子先生<br>                       | ポデリカバリー<br>祐子先生<br>                                 | 健康カラオケ<br>  | ウエル<br>エイジング<br>(ヨガ) かおり先生<br>       | ウエル<br>エイジング<br>(ヨガ) かおり先生<br>  | ウエル<br>エイジング<br>(ヨガ) かおり先生<br> | ウエル<br>エイジング<br>(ヨガ) かおり先生<br> |   | ① マットヨガ<br>             | ① マットヨガ<br>  | ① マットヨガ<br>  | ① マットヨガ<br>  |  |
| 12:00 | 休憩・ベッド  | 12:30  | 休憩・ウォーターベッド  |  |  |   |  |  |   |  | 12:15   |   |   |  |
| 13:00 | テニスエクササイズ<br>亀井コーチ<br>   | 13:00<br>コアシトレッチ<br>紀子先生<br>                      | 頭もすっきりと・<br>絵手紙<br>紀子先生<br>                       | コアシトレッチ<br>紀子先生<br>                               | フラダンス基礎・佐藤先生<br>                    | 俳句の会 小沢 真弓先生<br>「あふり」 創刊主宰<br> | フラダンス・マハナホア<br>               | フラダンス・マハナホア<br>              |   | ② マットヨガ<br>            | ② マットヨガ<br> | ② マットヨガ<br> | ② マットヨガ<br> |  |
| 14:00 | ウォーターベッド<br>(予約制)<br>    | テニス<br>エクササイズ<br>亀井コーチ<br>日本体育協会公認テニス<br>上級教師<br> | テニス<br>エクササイズ<br>亀井コーチ<br>日本体育協会公認テニス<br>上級教師<br> | テニス<br>エクササイズ<br>亀井コーチ<br>日本体育協会公認テニス<br>上級教師<br> | フラダンス基礎・佐藤先生<br>                    | 俳句の会 小沢 真弓先生<br>「あふり」 創刊主宰<br> | フラダンス・マハナホア<br>               | フラダンス・マハナホア<br>              |   | ウォーターベッド<br>(予約制)<br> | ウォーターベッド<br>(予約制)   | ウォーターベッド<br>(予約制)   | 健康カラオケ<br> |  |
| 15:00 |   |  |  |  |  |   |  |  |   |  |   |   |   |  |

★4/4 (火) 「アロマクラフト教室」

「桜色香る！アロマせっけん」 ¥500

物づくりの時はいつも笑顔が  
なぜかいっぱい！



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    | 29        | 30        | 31         | 1           |
| 2     | 3 ★   | 4 ★   | 5         | 6 ★       | 7          | 8           |
| 9     | 10 ★  | 11 ★  | 12        | 13 ★      | 14         | 15          |
| 16    | 17 ★  | 18 ★  | 19        | 20 ★      | 21         | 22          |
| 23    | 24 ★  | 25 ★  | 26        | 27 ★      | 28         | 29<br>4月30日 |
| 30    | 1     | 2     | 3<br>お盆の日 | 4<br>お盆の日 | 5<br>こどもの日 | 6           |