

♪ 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	10:30	ウォーターベッド (予約制)	ウォーターベッド (予約制)	10:30	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	 シヤンソン レッスン 平野りり子先生	 ikiiki beat ビート打楽器 鈴木先生	11:30		「アロマクラフト教室 「桜色アロマせっけん」 	健康カラオケ 				ウエル エイジング (ヨガ) かおり先生	11:30		
12:00	休憩・ベッド		12:30	休憩・ウォーターベッド						① マットヨガ	① マットヨガ	① マットヨガ	① マットヨガ
13:00	テニスエクササイズ 亀井コーチ 		13:00	コアストレッチ 紀子先生	 フラダンス基礎・佐藤先生	 フラダンス・マハナホア	俳句の会 小沢 真弓先生 「あふり」 創刊主宰		 フラダンス・マハナホア	12:15			
	今回のみ お時間 変更に なります！		頭もすっきりと・ 絵手紙	コアストレッチ 紀子先生	フラダンス基礎・佐藤先生	フラダンス・マハナホア	俳句の会 小沢 真弓先生 「あふり」 創刊主宰		フラダンス・マハナホア	② マットヨガ	② マットヨガ	② マットヨガ	② マットヨガ
14:00	ウォーターベッド (予約制)	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 			フラダンス基礎・佐藤先生	フラダンス・マハナホア	俳句の会 小沢 真弓先生 「あふり」 創刊主宰		フラダンス・マハナホア	13:00			
15:00	ウォーターベッド (予約制)									うたごえサロン つかほ先生 			
	ウォーターベッド (予約制)									健康カラオケ 			
	ウォーターベッド (予約制)									ウォーターベッド (予約制)			

★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
なぜかいっぱいです！



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
30	1	2	3	4	5	6