♪いきいき倶楽部LIKE YOU　2023年11月プログラム♪

	月			火			水	木		
	6日	13日	20日	7日	14日	21日		2日	9日	16日
10:00	10：30 シャンソンレッスン 平野りり子先生	10：30 ikiiki beat ビート 打楽器 鈴木先生 代講 松尾先生	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）		ウォーターベッド（予約制）		
11:00			11：30 ボディリカバリー 祐子先生	健康カラオケ	11：30 13：00 「秋パーティ」 食事 13：30 14：45			11:30 ①マットヨガ	①マットヨガ	①マットヨガ
12:00	休憩・ウォーターベッド		12：30	休憩		休憩		12:15 ②マットヨガ	②マットヨガ	②マットヨガ
13:00	ウェルエイジング（ヨガ）かおり先生	コアストレッチ 紀子先生	13：00 絵手紙 頭もすっきりと・	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		13：00 うたごえサロン つかほ先生		
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							ウォーターベッド（予約制）		
15:00										

★「秋パーティ」11/14（火）
・1部11：30～　・2部13：30～
プログラム発表会
是非遊びにいらして下さい！

★随時、無料見学・体験受付中！

町田市森野1-34-10 1階 042-860-7355

月会費¥5,500（税込）すべてのプログラムを受講できます。

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