

♪ いきいき倶楽部LIKE YOU 2023年7月プログラム ♪

	月			火				水	木			
	3日	10日	24日	4日	11日	18日	25日		6日	13日	20日	27日
10:00		10 : 30 シヤンソン レッスン	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)	10 : 30		 ウォーターベッド (予約制)			
11:00		平野りり子先生	11 : 30 ボディリカバリー 祐子先生	ウォーターベッド (予約制)	健康カラオケ 	夏に負けない 栄養学 腸活クッキング 				11:30	① マット ヨガ	① マット ヨガ
12:00	休憩・ウォーターベッド			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		ウエルエイジング (ヨガ) かおり先生	コアストレッチ 紀子先生	13 : 00 頭もすっきりと 絵手紙 	フラダンス・マハナホア	俳句の会 「あふり」 小沢 真弓先生 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		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・マハナホア	俳句の会 「あふり」 小沢 真弓先生 創刊主宰	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 	13 : 00	
15:00									ウォーターベッド (予約制)	 		

7/25(火) 栄養学「夏に負けない腸活クッキング」

- ・マンゴー甘酒ラッシーは可愛く!
- ・オートミールのお食事クッキーはオープンへGO!
- ・ディップ(アボカド・きのこ)も作るよ!

★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
25	26	27	28	29	30	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	31	1	2	3	4	5