

♪ いきいき倶楽部LIKE YOU 2024年12月プログラム ♪

	月				火				水	木			
	2日	9日	16日	23日	3日	10日	17日	24日		5日	12日	19日	26日
10:00	 シャンソン レッスン	ウォーターベッド (予約制)	ウォーター (予約制)	10:30  ikiik i beat ビート打 鈴木先生	10:30 アロマクラフト教室 「ハーブ＆スパイススプーン」	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 	ウェルエイジング (ヨガ) かおり先生	11:30 ① マットヨガ 						
12:00	休憩・ウォーターベッド		12:30	休憩	休憩・ウォーターベッド		12:15						
13:00	 バレエ エクササイズ	コアストレッチ 紀子先生	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・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 	13:00 うたごえサロン つかほ先生 	13:00 健康カラオケ 		
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 			
15:00													

★アロマクラフト教室12/3(火)10:30～

「ハーブ&スパイススプーン」

今年も皆様に支えられ、無事に
過ごせたことに感謝です！

来年1/6(月)楽しみにお待ちしております！

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	月	火	水	木	金	土
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	2025年1/6(月)スタート			