

♪ いきいき倶楽部LIKE YOU 2024年7月プログラム ♪

	月			火				水	木			
	1日	8日	22日	2日	9日	16日	23日		4日	11日	18日	25日
10:00	10:30 シャンソン レッスン 	10:30  ikiiki beat ビート 打楽器 鈴木先生	ウォータ (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	 平野りり子先生		バレエエクササイズ	コアストレッチ 紀子先生	健康カラオケ 	ウエルエイジング (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			休憩・ウォーターベッド					12:15 ②マットヨガ 			
13:00	ボディリカバリー 祐子先生 	コアストレッチ 紀子先生	頭もすつきりと・ 絵手紙 	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 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 								ウォーターベッド (予約制)			
15:00												

★運動系のプログラムがいつもとお時間が変わっていますので、気をつけて下さいね！
お待ちしております。



★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
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