













♪いきいき倶楽部LIKE YOU 2024年10月プログラム

	月		火				水	木			
	7日	21日	1日	8日	15日	22日		3日	10日	17日	24日
10:00	 シャンソン レッスン 平野りり子先生	 ビート 打楽器 松尾先生	アロマクラフト教室 「ロールオンネイルケア」 	ウォーター (予約制) 	チェアバレエ エクササイズ 		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 (ヨガ) エイジング かおり先生		11:30 ①マットヨガ 				
12:00	休憩	12:30	休憩・ウォーターベッド					12:15 ②マットヨガ 			
13:00	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		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						健康カラオケ 				
15:00							ウォーターベッド (予約制)				

★アロマクラフト教室10/1 (月) 10:30~

「ロールオンネイルケア」

★花美郷・特養敬老会10/20 (日)

フラダンスボランティア

・講師変更 鈴木先生→松尾先生 (ビート)

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
29	30	1 ★	2	3 ★	4	5
6	7 ★	8 ★	9	10 ★	11	12
13	14 スポーツの日	15 ★	16	17 ★	18	19
20	21 ★	22 ★	23	24 ★	25	26
27	28	29	30	31	1	2