












いきいき倶楽部LIKE YOU 2024年11月プログラム

	月			火				水	木			
	11日	18日	25日	5日	12日	19日	26日		7日	14日	21日	28日
10:00	10:30 代講 松尾先 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)			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 	チエ アバ レエ エク ササ イズ	健康 カラ オケ	11:30 「秋 パ ー ティ 」	ウエル エイ ジ ン グ (ヨガ) かお り先 生		11:30 ① マ ツ ト ヨ ガ 				
12:00	休憩	12:30	休憩	休憩	第一部	休憩		12:15 ② マ ツ ト ヨ ガ 				
13:00	コ ア ス ト レ ッ チ 紀 子 先 生	頭 も す つ 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	11:30 第二部	 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 		
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 				13:00			ウォ ー タ ー ベ ッ ド (予 約 制)				
15:00												

★「秋パーティ・The final」

11/12(火)第一部11:30～ 第二部13:00～

- ・健康カラオケ・うたごえサロン・俳句の会
- ・フラダンス・マハナホア



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
27	28	29	30	31	1	2
3 文化の日	4 金曜日	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