

# いきいき倶楽部LIKE YOU 2024年4月プログラム

|       | 月  |  |                                      |   | 火  |  |   |     | 水  | 木                 |   |     |     |
|-------|--|--|--------------------------------------|---|--|--|---|-----|--|-------------------|---|-----|-----|
|       | 1日   | 8日   | 15日                                  | 22日   | 2日   | 9日   | 16日   | 23日 |  | 4日                | 11日   | 18日 | 25日 |
| 10:00 | 10:30<br>シヤンソン<br>レッスン<br>                          | 10:30<br>ikiiki<br>beat<br>ビート打楽器<br>鈴木先生<br> | ウォーターベッド<br>(予約制)                    |   | 10:30<br>アロマクラフト教室<br>「春香る アロマスプレー」<br> | ウォーターベッド<br>(予約制)<br>          |   |     |  | ウォーターベッド<br>(予約制) |   |     |     |
| 11:00 | 平野りり子先生<br>   | ボデイリカバリー<br>祐子先生<br>                          | 11:30<br>「相続・遺言<br>はじめの一歩」<br>小田急不動産 | 健康カラオケ<br> |  | ウエル<br>エイジング<br>(ヨガ) かおり先生<br> |   |     | ① マットヨガ<br>                     |                   |   |     |     |
| 12:00 | 休憩・ベッド   |  | 12:30                                | 休憩・ウォーターベッド   |  |  |   |     | ② マットヨガ<br>                    |                   |   |     |     |
| 13:00 | NEW<br>バレエ エクササイズ<br>森谷京子先生<br>                   | コアシトレッチ<br>紀子先生  | 13:00<br>頭もすっきりと<br>絵手紙              | コアシトレッチ<br>紀子先生   | フラダンス・マハナホア<br>                       | 俳句の会<br>「あふり」 小沢 真弓先生<br>創刊主宰  | フラダンス・マハナホア<br> |     | 13:00<br>うたごえサロン<br>つかほ先生<br> |                   | 健康カラオケ<br> |     |     |
| 14:00 | テニス<br>エクササイズ<br>亀井コーチ<br>日本体育協会公認テニス<br>上級教師<br> |  |                                      |   |  |  |   |     | ウォーターベッド<br>(予約制)  |                   |   |     |     |

★アロマクラフト教室 4/2 (火) 10:30~  
「春香る! アロマスプレー」

★新プログラム  
「バレエエクササイズ」森谷京子先生  
椅子を使ったバレエエクササイズ!

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   |
|-------|---------|-------|-------|-------|---------|---------|
| 31    | 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 祝日の日 | 30    | 1     | 2     | 3 新年度の日 | 4 新年度の日 |