













# ♪いきいき倶楽部LIKE YOU 2025年3月プログラム♪

	月				火				水	木		
	3日	10日	17日	24日	4日	11日	18日	25日		6日	13日	27日
10:00	10:30 シヤンソン 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) 				ウォーターベッド (予約制)		
11:00	平野りり子先生 	11:30 ボディリカバリー 祐子先生 	ウォーターベッド (予約制)	ウォーターベッド (予約制)	健康カラオケ 	ウエルエイジング (ヨガ) かわり先生 			11:30 ①マットヨガ 			
12:00	休憩・ウォーターベッド	12:30 休憩・ウォーターベッド	休憩・ウォーターベッド	休憩・ウォーターベッド	休憩・ウォーターベッド	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	チエアバレエ クササイズ 	13:00 コアシトレッチ 紀子先生 	13:00 絵手紙 頭もすつきりと・ 	コアシトレッチ 紀子先生 	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 	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												

皆様と過ごした日々が、とっても貴重なお時間でした。  
愛された倶楽部であったことに、感謝申し上げます。  
歌ったり、踊ったり、体操したり、ぶらりしたり・・・  
これからの皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします。  
ありがとうございました。

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
23	24	25	26	27	28	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	4	5