

# 5月30日(火) 特別レッスン

多目的室		
10:00	10:00~10:40 / 定員10名 『メディカルヨガ』 Hitomi	ストレッチ中心の リラックス *ヨガマット必要
10:15		
10:30		
10:45	10:45~11:15 / 定員10名 『メディカルヨガ』 Hitomi	運動量の多い アクティブ *ヨガマット必要
11:00		
11:15		
11:30	11:30~12:00 / 定員15名 『簡単リズム エクササイズ』 han	*運動靴必要
11:45		
12:00		
12:15		
12:30		
12:45		
13:00	13:00~14:00 / 定員10名 『親子アート教室』 丹羽	*対象者* 未就学児と保護者  筆やローラーを 使って絵の具で 遊んでみましょう!
13:15		
13:30		
13:45		
14:00		
14:15		
14:30		
14:45		
15:00	15:00~15:30 / 定員10名 『セルフケア』 han	ゴロゴロ寝ながら 背中リセット *ヨガマット必要
15:15		
15:30		

◇参加費  
会員 無料  
非会員550円

◇参加方法  
事前予約制  
(空きがあれば当日参加可能)

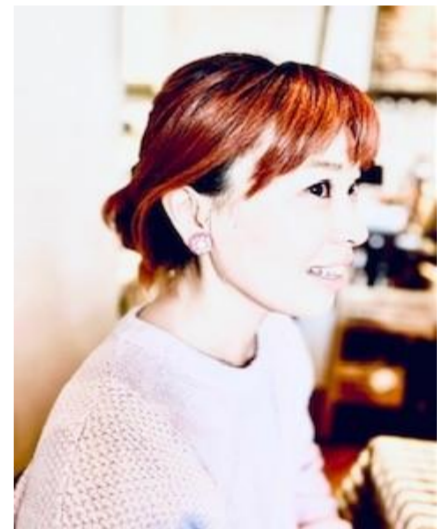


レッスン担当

Hitomi



丹羽 梨紗子



han

