



イベントカレンダー

1日
金



腰痛予防・姿勢改善ピラティス

15:30~16:30

参加費：1,000円

2日
土



クロールチャレンジ1UP(初級)

11:30~12:40 14:30~15:40

参加費：1,500円



クロールステップ1UP(中級)

13:00~14:10 16:00~17:10

参加費：1,500円

3日
日



のびのびストレッチ

11:00~11:15

参加費：無料

6日
水



リラックスヨガ

10:00~11:00

参加費：1,000円

7日
木



体幹体操・ストレッチ教室

13:00~14:00

参加費：1,000円