

10月10日(月)

スポーツの日



	Aスタジオ 10名	Bスタジオ 12名	
9:00			9:00
10:00	9:45~10:45 バレエストレッチ 片桐		10:00
11:00	11:15~12:15 はじめてバレエ 片桐	11:00~12:00 かんたんステップ 渡辺	11:00
12:00			12:00
13:00	12:45~13:45 超！！初心者太極拳 甲斐	12:30~13:30 健康体操 渡辺	13:00
14:00	初めて！初心者！大歓迎！ 一から丁寧にご案内します。 興味がある方はこの機会に 是非ご参加ください。	14:00~15:00 簡化24式太極拳 甲斐	14:00
15:00		かんか 簡化24式太極拳とは・・・。 全世界共通の太極拳！！ 24個の動作を覚えます。 この機会に是非ご参加ください。	15:00
16:00			16:00
17:00		16:45~17:45 ヨガ moco	17:00
18:00	18:00~18:45 レップリーボックス45 石毛		18:00
19:00		19:00~20:00 ストレッチポール 石毛	19:00
20:00			20:00
21:00			21:00