

令和7年度第3期

12月15日(月) 午前9時30分から

教室受付開始

バランスボール	1/5・19・26 2/2・9・16 3/2・9・16・23 (予備日) 3/30		月曜 10:00~11:00	全10回 5,000円	12人
バランス体操	1/5・19・26 2/2・9・16 3/2・9・16・23 (予備日) 3/30		月曜 13:30~14:30	全10回 5,000円	15人
フラダンス	1/7・14・21・28 2/4・ 18 ・25 3/4・11・18・ 25 (予備日) 3/25 なし		水曜 10:00~11:15	全10回 5,000円	15人
姿勢改善 ストレッチ	1/8・15・22・29 2/5・12・19・26 3/5・12 (予備日) 3/19・26		木曜 10:00~11:00	全10回 5,000円	15人
太極拳	1/8・15・22・29 2/5・12・19・26 3/5・12 (予備日) 3/19		木曜 13:30~15:00	全10回 5,000円	15人
筋膜リリース	1/9・16・23・30 2/6・13・20・27 3/6・13 (予備日) 3/27		金曜 10:00~11:00	全10回 5,000円	15人
ヨガ	1/9・16・23・30 2/6・13・20・27 3/6・13 (予備日) 3/27		金曜 13:30~14:30	全10回 5,000円	15人