

～8月日替わりレッスンのお知らせ～

【火曜～金曜 14:35～14:55】

脳トレや簡単なゲームなどを行います。

年齢、性別問わず、どなたでもご参加いただけます。※出入り自由

	火曜		水曜		木曜		金曜
4日	骨膜ストレッチ(大西)	5日	ラダーゲッター(細谷)	6日	上半身脳トレ体操(見野)	7日	グッズでストレッチ(高橋)
11日	脳トレゲーム(宇野)	12日	セルフストレッチ(高橋)	13日	七並べ(鈴木)	14日	腰の運動(井場木)
18日	ポッチャ(細谷)	19日	どすこいゲーム(鈴木)	20日	筋膜ストレッチ(大西)	21日	脳トレクイズ(太田)
25日	セルフケアツール体験(福島)	26日	骨膜ストレッチ(大西)	27日	ボウリング(竹之内)	28日	肩こり改善ストレッチ(見野)

～トレーニング相談のお知らせ～



下記、日程にて**トレーニング相談**を行います
お気軽にご相談ください。※運動ができる服装でお越しください



【不定期開催 17:30-18:30】

	火曜		水曜		木曜		金曜
4日	見野	5日	なし	6日	鈴木	7日	見野
11日	なし	12日	見野	13日	鈴木	14日	なし
18日	太田	19日	鈴木	20日	鈴木	21日	太田
25日	なし	26日	なし	27日	竹之内	28日	竹之内