

～9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
1日	ラグビーボールパス (福島)	2日	トランプゲーム (大西)	3日	筋膜ストレッチ (大西)	4日	ito (太田)
8日	猫背改善ストレッチ (竹之内)	9日	コグニラダー (井場木)	10日	ボウリング (竹之内)	11日	リズム運動 (高橋)
15日	ポッチャ (細谷)	16日	トランプ10 (鈴木)	17日	脳トレクイズ (太田)	18日	かるた (加藤)
22日	可動域向上ストレッチ (宇野)	23日	七並べ (鈴木)	24日	神経衰弱 (加藤)	25日	セルフストレッチ (高橋)
29日	ラダーゲッター (細谷)	30日	脳トレ (宇野)				

～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
1日	宇野	2日	×	3日	×	4日	×
8日	竹之内	9日	×	10日	太田	11日	×
15日	鈴木	16日	鈴木	17日	太田	18日	太田
22日	宇野	23日	鈴木	24日	×	25日	宇野
29日	×	30日	見野				