~11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
3日	七並べ （鈴木）	4日	トランプゲーム （大西）	5日	腰痛ストレッチ （見野）	6日	脳トレ （宇野）
10日	ボウリング （竹之内）	11日	リズム運動 （高橋）	12日	可動域向上ストレッチ （宇野）	13日	脳トレクイズ （太田）
17日	キャッチング （福島）	18日	セルフストレッチ （高橋）	19日	筋膜ストレッチ （大西）	20日	神経衰弱 （加藤）
24日	ミット打ち （竹之内）	25日	どすこいゲーム （鈴木）	26日	ito （太田）	27日	番犬ガオガオ （加藤）

～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
3日	太田	4日	鈴木	5日	見野	6日	鈴木
10日	竹之内	11日	鈴木	12日	竹之内	13日	竹之内
17日	見野	18日	見野	19日	見野	20日	宇野
24日	竹之内	25日	鈴木	26日	太田	27日	鈴木