

～10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	脳トレクイズ (太田)	2日	じじ抜き (加藤)
6日	ポッチャ (細谷)	7日	100均セルフケア (福島)	8日	ジジ抜き (鈴木)	9日	リズム運動 (高橋)
13日	UNO (宇野)	14日	セルフストレッチ (高橋)	15日	テクノジムアプリ講座 (竹之内)	16日	柔軟性UPストレッチ (見野)
20日	トランプ遊び (加藤)	21日	骨膜ストレッチ (大西)	22日	脳トレ (宇野)	23日	かるた (加藤)
27日	コグニラダー (井場木)	28日	七並べ UNO ver (見野)	29日	筋膜ストレッチ (大西)	30日	トランプ10 (鈴木)

～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	太田	3日	太田
6日	×	7日	×	8日	鈴木	9日	宇野
13日	宇野	14日	竹之内	15日	竹之内	16日	見野
20日	×	21日	鈴木	22日	太田	23日	鈴木
27日	見野	28日	見野	29日	竹之内	30日	見野