~12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	ケンケンパ （井場木）	3日	ラダーゲッター （細谷）	4日	トランプ （加藤）
8日	スポットイット （福島）	9日	リズム運動 （高橋）	10日	筋膜ストレッチ （大西）	11日	棒サッカー （竹之内）
15日	筋膜ストレッチ （大西）	16日	ボッチャ （細谷）	17日	脳トレ運動 （宇野）	18日	UNO （宇野）
22日	ito （太田）	23日	キャッチング （鈴木）	24日	チューブトレーニング （太田）	25日	UNO （見野）
29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	2日	太田	3日	宇野	4日	宇野
8日	太田	9日	×	10日	竹之内	11日	見野
15日	竹之内	16日	竹之内	17日	竹之内	18日	竹之内
22日	太田	23日	太田	24日	×	25日	×
29日	×						