

【2024年7月のクラス】

予約キャンセルは事前にご連絡ください。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------|---|---|--|---|--|-----------|
| | 1 【からだをほぐすセルフ整体 ストレッチ】 ○ 14:00~14:45 【からだをほぐすセルフ整体 ストレッチ プライベートレッスン/マット】 ○ 15:00~ 有料プログラム | 2 【ロコモ予防体操アドバンスコース】 ○ 10:00~10:45 【ロコモ予防体操ベーシックコース】 ○ 11:00~11:30 【フットリンパマッサージ】 ○ 13:30~16:30 <30分間/2,000円 | 3 | 4 【チェアヨガで自分らしくリラックス】 ○ 10:00~10:45 【楽しいヴォイストレーニング】 ○ 14:00~15:00 ~のどを鍛えて歌おう~ | 5 【ロコモ予防体操アドバンスコース】 ○ 10:00~10:45 【ロコモ予防体操ベーシックコース】 ○ 11:00~11:30 【永井先生の朗読会】 ○ 14:00~14:30 『バスに乗って』重松清作 【はじめての楽しい朗読】 ○ 14:30~15:30 | 6 |
| 7 | 8 【脳トレ教室元気にハイ】 ○ 10:00~11:00 【セルフストレッチ/マット】 ○ 14:00~14:45 参加費500円 【からだをほぐすセルフ整体 ストレッチ プライベートレッスン/マット】 ○ 15:00~ 有料プログラム | 9 【ロコモ予防体操アドバンスコース】 ○ 10:00~10:45 【ロコモ予防体操ベーシックコース】 ○ 11:00~11:30 【フットリンパマッサージ】 ○ 13:30~16:30 <30分間/2,000円 | 10 | 11 【人生100年歩ける足腰づくり「膝痛」を改善する運動とは】 ○ 10:00~11:30 《講師》(株)AccoFit代表取締役 高木理恵 【自由気ままに絵手紙づくり】 ○ 14:00~15:30 教材費500円 | 12 【ロコモ予防体操アドバンスコース】 ○ 10:00~10:45 【ロコモ予防体操ベーシックコース】 ○ 11:00~11:30 【ゆったり大人のボールペン習字】 ○ 14:00~15:00 【プライベート レッスン おとなのかきかた教室】 ○ 15:30~ 有料プログラム | 13 |
| 14 | 15 【小林先生のテキストでハイ】 ○ 10:00~11:00 参加費800円 | 16 【ロコモ予防体操アドバンスコース】 ○ 10:00~10:45 【ロコモ予防体操ベーシックコース】 ○ 11:00~11:30 | 17 【スペシャル北欧DAY!】 ○ 14:00~15:30 『いすdeモルックを楽しもう♪』 | 18 【秘境添乗員 金子貴一が語る】 ○ 10:00~11:15 『今、私たちはどのような時代に生きているのか』 | 19 【ロコモ予防体操アドバンスコース】 ○ 10:00~10:45 【ロコモ予防体操ベーシックコース】 ○ 11:00~11:30 【文学散歩 リモート】 ○ 14:00~15:00 『ビートルズ』 | 20 |

| | | | | | | |
|----|---|---|----|---|---|----|
| 21 | 22 【ダンスエクササイズ】 ○ 10:30~11:30 【キム先生の昭和懐メロ歌体操】 ○ 14:00~15:15 | 23 【ロコモ予防体操アドバンスコース】 ○ 10:00~10:45 【ロコモ予防体操ベーシックコース】 ○ 11:00~11:30 【からだをほぐすセルフ整体ストレッチ】 ○ 14:00~14:45 | 24 | 25 【イスで筋トレベーシック】 ○ 10:00~10:45 【音楽脳トレ笑って若返り】 ○ 14:00~15:15 | 26 【ロコモ予防体操アドバンスコース】 ○ 10:00~10:45 【ロコモ予防体操ベーシックコース】 ○ 11:00~11:30 【ゆったり大人の書道】 ○ 14:00~15:00 教材費300円 【プライベートレッスン もう一度始める書道】 ○ 15:30~ 有料プログラム | 27 |
| 28 | 29 【骨盤エクササイズ】 ○ 11:15~12:00 参加費500円 | 30 【ロコモ予防体操アドバンスコース】 ○ 10:00~10:45 8月振替分 【ロコモ予防体操ベーシックコース】 ○ 11:00~11:30 8月振替分 | 31 | | | |