

【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	2	3	4	5	6
	<p>【からだをほぐすセルフ整体 ストレッチ】 ○ 14:00~14:45</p> <p>【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</p>	<p>【ロコモ予防体操アドバンスコース】 ○ 10:00~10:45</p> <p>【ロコモ予防体操ベーシックコース】 ○ 11:00~11:30</p> <p>【フットリンパマッサージ】 ○ 13:30~16:30 <30分間/2,000円</p>		<p>【チェアヨガで自分らしくリラックス】 ○ 10:00~10:45</p> <p>【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~</p>	<p>【ロコモ予防体操アドバンスコース】 ○ 10:00~10:45</p> <p>【ロコモ予防体操ベーシックコース】 ○ 11:00~11:30</p> <p>【永井先生の朗読会】 ○ 14:00~14:30 『バスに乗って』重松清作</p> <p>【はじめての楽しい朗読】 ○ 14:30~15:30</p>	
7	8	9	10	11	12	13
	<p>【脳トレ教室元気にハイ】 ○ 10:00~11:00</p> <p>【セルフストレッチ/マット】 ○ 14:00~14:45 参加費500円</p> <p>【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</p>	<p>【ロコモ予防体操アドバンスコース】 ○ 10:00~10:45</p> <p>【ロコモ予防体操ベーシックコース】 ○ 11:00~11:30</p> <p>【フットリンパマッサージ】 ○ 13:30~16:30 <30分間/2,000円</p>		<p>【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</p> <p>【自由気ままに絵手紙づくり】 ○ 14:00~15:30 教材費500円</p>	<p>【ロコモ予防体操アドバンスコース】 ○ 10:00~10:45</p> <p>【ロコモ予防体操ベーシックコース】 ○ 11:00~11:30</p> <p>【ゆったり大人のボールペン習字】 ○ 14:00~15:00</p> <p>【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</p>	
14	15	16	17	18	19	20
	<p>【小林先生のテキストでハイ】 ○ 10:00~11:00 参加費800円</p>	<p>【ロコモ予防体操アドバンスコース】 ○ 10:00~10:45</p> <p>【ロコモ予防体操ベーシックコース】 ○ 11:00~11:30</p>	<p>【スペシャル北欧DAY!】 ○ 14:00~15:30 『いすdeモルックを楽しもう♪』</p>	<p>【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』</p>	<p>【ロコモ予防体操アドバンスコース】 ○ 10:00~10:45</p> <p>【ロコモ予防体操ベーシックコース】 ○ 11:00~11:30</p> <p>【文学散歩 リモート】 ○ 14:00~15:00 『ビートルズ』</p>	

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			