






5月のプログラム



月	火	水	木	金	土	日
<p>今月はInBody無料測定会実施！ もっと知ろう！自分のこと</p>				<p>1 14:30~15:00 ポールストレッチ &エクササイズ ★</p>	<p>2</p>	<p>3 14:30~15:00 簡単ヨガ ★★</p>
<p>4 </p>	<p>5 14:30~15:00 コアトレーニング ★★★</p>	<p>6</p>	<p>7 14:30~15:00 肩こり・腰痛 ★</p>	<p>朝 8 10:30~11:00 バランス&股関節 ★★</p>	<p>9 10:00~16:00 InBody無料測定</p>	<p>10 14:30~15:00 バランスボール ★★</p>
<p>11 14:30~15:00 くびれEX ★★</p>		<p>13</p>	<p>14 14:30~15:00 全身ストレッチ ★</p>	<p>朝 15 10:30~11:00 腸腰筋を鍛えよう ★★</p>	<p>16</p>	<p>17 14:30~15:00 ポールストレッチ &エクササイズ ★</p>
<p>朝 18 10:30~11:00 ポールストレッチ &エクササイズ ★</p>	<p>19</p>	<p>20 休館日</p>	<p>21 14:30~15:00 簡単ヨガ ★★</p>	<p>朝 22 10:30~11:00 タオルストレッチ ★</p>	<p>23 14:30~15:00 バランスボール ★★</p>	<p>24 14:30~15:00 全身ストレッチ ★</p>
<p>25 14:30~15:00 タオルストレッチ ★</p>	<p>朝 26 10:30~11:00 バランス&股関節 ★★</p>	<p>朝 27 10:30~11:00 腸腰筋を鍛えよう ★★</p>	<p>28 休館日</p>	<p>29 14:30~15:00 ダンベルエクササイズ ★★★</p>	<p>30 14:30~15:00 骨盤リセット ★★</p>	<p>31</p>