

“たった20分”で運動不足解消!!



ショートレッスン カレンダー

10月



日	月	火	水	木	金	土
			1 13:00-13:20 健康脳トレ	2 10:00-10:20 健康筋力アップ	3	4
5	6 休場日	7	8 13:00-13:20 健康脳トレ	9 10:00-10:20 健康筋力アップ	10	11
12	13	14	15 13:00-13:20 健康脳トレ	16 10:00-10:20 健康筋力アップ	17	18 休場日 シティマラソン
19 休場日 シティマラソン	20 12:40-13:00 健康ストレッチ	21	22 13:00-13:20 健康脳トレ	23 10:00-10:20 健康筋力アップ	24	25
26	27 12:40-13:00 健康ストレッチ	28	29 13:00-13:20 健康脳トレ	30 10:00-10:20 健康筋力アップ	31	