“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 11月

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